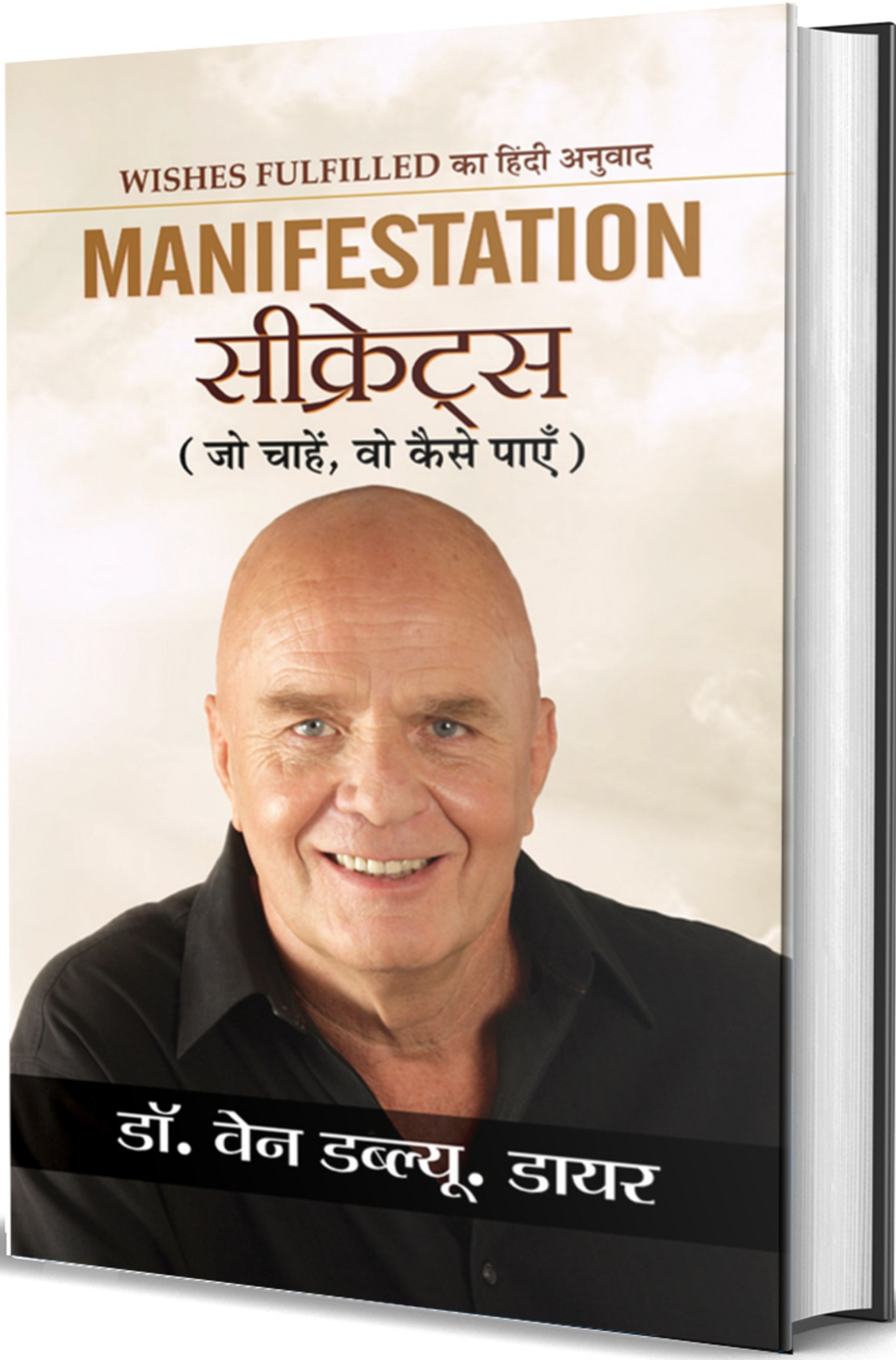

WISHES FULFILLED का हिंदी अनुवाद
MANIFESTATION
सीक्रेट्स
(जो चाहें, वो कैसे पाएँ)
डॉ. वेन डब्ल्यू. डायर

Manifestation
सीक्रेट्स
(जो चाहें, वो कैसे पाएँ)

डॉ. वेन डब्ल्यू. डायर

प्रभात प्रकाशन, दिल्ली
ISO 9001:2008 प्रकाशक

* * *

मेरे सभी प्रकार के लेखन

को समर्पित

* * *

Manifestation सीक्रेट्स

मैंने इस पुस्तक को अपने कुछ उन अनुभवों के साथ लिखा है, जिन्होंने मेरी जिंदगी को प्रभावित किया है और जो उन आवश्यक संदेशों की महत्ता के बारे में बताते हैं, जो आप इस पुस्तक 'Manifestation सीक्रेट्स' में पढ़ेंगे। ये सभी घटनाएँ मेरे जीवन में इस पुस्तक को लिखे जाने के दौरान ही हुई हैं और इनमें ऊर्जा व सामंजस्य के वे तत्त्व हैं, जो मुझे बहुत ही रोचक एवं उदीयमान लगते हैं। मैं आपको वह देने जा रहा हूँ, जिसे मैं एक ऐसा प्रोग्राम मानता हूँ, जो आपको आपके जीवन में आपको वह सब पाने की क्षमता देगा, जो आपने कभी अपने लिए सोचा होगा और जब तक आप उन्हें पाना चाहते हैं। अपने दैनिक जीवन में जब मैं इस पुस्तक की हस्तलिपि लिख रहा था, मुझे इस बारे में जानकारी मिली कि प्रेस कैसे काम करती है। मैंने उन चमत्कारी अनुभवों को एक बहुत ही निजी तरीके से लिखने का निर्णय लिया है।

इस धरती पर जब मैंने अपना आठवाँ दशक आरंभ किया तो मैंने पीछे मुड़ने पर अपने जीवन में और ज्यादा महत्त्वपूर्ण प्रभावों को देखा, जो अब दिखने लगे हैं। इस दूरी से मैं उन प्रभावों को देख सकता हूँ, जो एकदम अलग हो सकते थे, जब मेरे शुरुआती दिनों की जिंदगी अहं से संचालित निर्देशों का पालन कर रही थी। जब अतीत की वे घटनाएँ या लोग मेरे अतीत में मूर्त रूप ले रहे थे, मैं अक्षम था और लगभग सभी लोग उस समय निर्णय लेने में और उसके वृहद् रूप को देखने में अक्षम होते हैं, कि आखिर हो क्या रहा है। अब पीछे मुड़कर देखने के उद्देश्य से या एक आध्यात्मिक नजरिए से कैसे इच्छाओं से परिपूर्ण एक जीवन जिया जाए को लिखने के उद्देश्य से, मैं उन घटनाओं को एक महान् चित्र यवनिका में एक पहेली के रूप में देखता हूँ, जो मेरे लिए आज बहुत ही प्रेरक और सार्थक है।

संत फ्रांसिस

एक व्यक्ति, जिन्होंने मेरे जीवन को राह दिखाई, वे तेरहवीं शताब्दी की महान् विभूति हैं और जिन्हें एसिसी के संत फ्रांसिस के रूप में भी जाना जाता है। मेरा पालन-पोषण किसी खास धार्मिक विश्वास में नहीं हुआ, शायद ऐसा मेरे बचपन में कई फोस्टर हाउस में जाने के कारण। मुझे कैथोलिकवाद की कोई खास जानकारी नहीं थी और मुझे कभी किसी खास संत या उनकी शिक्षाओं को सुनने का मौका नहीं मिला। लेकिन कुछ रहस्यमय कारणों से (पर आज की तुलना में कम रहस्यमय), यह संत जिन्होंने एक प्रेरक और ईसाई-सजग जिंदगी जी, वे मेरे जीवन की नौका पार लगाने में सबसे महत्त्वपूर्ण और प्रभावशाली कारक बन गए।

संत फ्रांसिस का प्रभाव मेरे जीवन में सबसे पहली बार उनके खूबसूरत प्रार्थना संग्रह 'प्रेयर ऑफ सेंट फ्रांसिस' के रूप में आया, जो मुझे किसी ने 25 वर्ष पूर्व किसी व्याख्यान में दी थी। प्रार्थना के संदेश मेरे अंतस में मजबूती से समाहित हो गए और मुझे बहुत अच्छा लगा, जिस तरीके से वे प्रदर्शित किए गए थे। मैंने उन्हें उस रास्ते में टाँग दिया, जो मेरे बच्चों के कमरे की ओर जाता था। मुझे एक दशक में उस रास्ते से करीब दस हजार बार गुजरना पड़ा, जहाँ पर वे टँगे हुए थे। अकसर मैं वहाँ से गुजरता, रुकता और कुछ जादुई पंक्तियाँ बुदबुदाता, ''जहाँ पर नफरत है, मुझे प्यार देखने दो और जहाँ पर अँधेरा है, मुझे रोशनी देखने दो''

ये शब्द एक प्रार्थना के स्थान पर एक तकनीक हैं। मुझे यह सोचकर बहुत ही अच्छा लगा कि नफरत प्रेम में बदल सकती है और अँधेरा प्रकाश में बदल सकता है—केवल भगवान् से ही कहने से नहीं, पर प्रेम और रोशनी खुद बनकर। यह मुझे वह वादा लगा कि हम इनसानों में खुद को बदलकर कष्टों व दर्द को बदलने की क्षमता होती है और मैं खुद यह उपलब्धि हासिल कर बहुत ही खुश हूँ। पर इस नजरिए से मैं देख सकता हूँ कि मैं संत फ्रांसिस कीशिक्षाओं को अपने जीवन में उतारने के लिए तैयार नहीं था और यह भी लिखने के लिए तैयार नहीं था कि मैं इस पुस्तक के कारण ही सफल हुआ हूँ।

इसके बाद फ्रैंसिस्को डी पिएट्रो बर्नार्डन (1181-1226) मेरे जीवन में आए और उनका प्रभाव मेरे जीवन पर धीरे-धीरे बढ़ने लगा। मैं एसिसी में वर्ष 1990 में गया। वहाँ पर मुझे बहुत ही शानदार तरीके से एहसास हुआ कि मैं घर पर हूँ। मैं उन खेतों में चला, जहाँ पर फ्रैंसिस्को चला करते थे। मैंने उसी चैपल में ध्यान लगाया, जहाँ पर वे प्रार्थना किया करते थे। मैं जब उनके गुंबद पर गया तो मन इस रोमांच से भर गया कि मैं उसी इनसान के साथ हूँ, जो यहाँ ठीक इसी स्थान पर आज से 800 वर्ष पूर्व रहा करता था।

मैंने फ्रांसिस्को के बारे में पढ़ना शुरू किया और मैं उनके धर्म का पालन करने की उनकी उत्कृष्ट इच्छा का कायल हो गया और उनके इस दृढ़संकल्प का भी कि चाहे कुछ भी हो, कोई भी उनका सपना पूरा करने से रोक नहीं पाएगा। मुझे भी इतने वर्षों में काम करते हुए यही एहसास हुआ है। मुझे भी कई बार अपने पथ से भटकने का एहसास हुआ था और हमेशा ही आंतरिक आवाज ही मुझे लेखन और हर दिन के कार्यों में और मेरे इस पवित्र अभियान ने वापस लिया है।

लगभग एक दशक पूर्व मैं जान गया था कि मैं 'There's a spiritual Solution to every Problems' पुस्तक लिखने जा रहा हूँ। पर मुझे इसके बारे में नहीं पता था कि आखिर मुझे इस कार्य को कैसे करना है। एक गहन ध्यान में मैंने एक मजबूत आवाज सुनी, जो कह रही थी, ''सैंट फ्रांसिस की उन प्रार्थनाओं पर आधारित करो, जो तुम्हारे घर की दीवारों पर टँगी हैं।'' यह ऐसी स्पष्टता और शुद्ध स्वप्न का क्षण था, जिसे मुझे लगा कि मानो यह पुस्तक लिखी ही जा चुकी है। मुझे बस, खुद को उस शांति की ओर ले जाना था।

मैं वापस एसिसी में आया और दोबारा से एक चमत्कारी अनुभव हुआ। मुझे मेरे शरीर में कुछ उपचार का एहसास हुआ और उस दिन क्या हुआ था, वह मेरे लिए, मेरे चिकित्सक मित्र के लिए एक रहस्य बना हुआ है। (मैं उपचार की इस कहानी को और संत फ्रांसिस के मेरे सपने को अपनी फिल्म 'द शिफ्ट' से जोड़ता हूँ।) एक बार फिर से उस तेरहवीं सदी के संत ने आकर मेरे जीवन में बदलाव कर दिया और मुझे दिखाया कि जब कोई व्यक्ति एक प्रभु के द्वारा अनुभव किए गए परिदृश्य से जिंदगी जीता है तो उसके लिए कुछ भी नामुमकिन नहीं होता है।

मैं एसिसी की अपनी दूसरी यात्रा पर प्रतिलिपि वाली टिप्पणी लेने के बाद इस पुस्तक को एकदम सहज होकर लिखने लगा। इसके बाद 'There's a spiritual Solution to every Problems' की विषय-वस्तु एक सार्वजनिक टेलीविजन विशेष हो गया और कई लोगों ने संत फ्रांसिस की शिक्षाओं को अपने घर पर लगा लिया, क्योंकि मैंने अपने जीवन में बदलाव लानेवाले परिवर्तनों को लिखा था।

सालों पहले मैंने खुद को एसिसी के संत फ्रांसिस के जीवन की काल्पनिक रचना में पाया था, जिसे उस समय के एक महान् लेखक निकोस कजांतजाकिस ने लिखा था। और इस दिन मैं इस शानदार पुस्तक को पढ़ रहा हूँ

और जब भी मैं उसे पढ़ता हूँ तो मेरी आँखों में आँसू आ जाते हैं और मैं उसके कथानक के प्रति बहुत ही सजग हो जाता हूँ।

लगभग एक वर्ष पूर्व जब मैं गहरी नींद में था तो लोगों के एक समूह ने यूरोप के तीन आध्यात्मिक शहरों की यात्रा करने के लिए जैसे कहा—फ्रांस में लाउड्र्स, बोस्निया-हर्जेगोविना में मेड्जुगोरे और जाहिर है, इटली में एसिसी। हम इस सफर को अनुभवी एवं चमत्कारिक कहेंगे। पूरी दुनिया से लगभग 162 लोग उस स्थान को देखने आए, जहाँ पर तेरहवीं, उन्नीसवीं और बीसवीं शताब्दी में वास्तव में चमत्कार हो चुके थे। मैं इन स्थानों पर हर स्थान में दो घंटे के यादगार आख्यानों में गया और एसिसी में अपनी ओपन नाइट गैदरिंग में मैंने प्रत्येक व्यक्ति को बताया कि हम संत फ्रांसिस के सपनों को पूरा करेंगे। उनका लक्ष्य था—पूरी दुनिया में ईसाइयत के संदेशों को फैलाना। हर गली में, हर शहर में इस यात्रा में हर देश के लोग थे, किशोर से लेकर वृद्‍ध तक हर आयु वर्ग के व्यक्ति थे। सभी पेशेवर, सभी धार्मिक व्यक्ति, एक ही विचार का पालन करनेवाले थे, जिनका एक ही लक्ष्य था कि 'उन्हें भी उनकी शांति का उपकरण बनाया जाए' और इस प्रकार ऐसा एक संसार बनाएँ, जिससे सभी इच्छाएँ पूरी हो जाएँ।

एसिसी में दूसरे दिन इस पवित्र शहर की तीसरी यात्रा पर करीब 162 लोग सदियों पुराने उस गिरजाघर में एकत्र हुए, जहाँ पर फ्रांसिस्को रहा करते थे और फ्रांसेस्कीयन क्रम की शुरुआत हुई। जब मेरी दो घंटे की बात उस पवित्र इमारत में घूम रही थी, कुछ तो मुझे हुआ, जिसका अनुभव मुझे सार्वजनिक आख्यान देते हुए पिछले चालीस दशक में नहीं हुआ था। मुझे लगा, कुछ है, जो मेरे शरीर पर अधिकार स्थापित कर रहा है और मैं एकदम शब्दहीन हो गया। मैं कजांताजकी की संत फ्रांसिस से कुछ पढ़ रहा था और अंत में मैं एकदम जम-सा गया। मेरा शरीर एकदम हिल भी नहीं पा रहा था। मन एकदम काँपने लगा और वहाँ पर श्रोताओं ने खड़े होकर मेरा साथ दिया। हर किसी को लग रहा था कि यह एक परिवर्तन का दौर है। (पूरे सफर को इसके और अन्य आख्यानों सहित फिल्माया गया है। आप इसे खुद देख सकते हैं, अगर आप ऐसा करना चाहें तो 'एक्सपीरिएंसिंग द मिरेकुलस' 4 डीवीडी सेट के द्‍वारा देख सकते हैं, जिसका उत्पादन हे हाउस के द्‍वारा किया गया है।

कई फोटोग्राफ ऐसे लिये गए हैं, जिनमें मैं जीसस क्राइस्ट की मूर्ति के नीचे खड़ा हूँ और मैंने एक फोटो को भी शामिल किया है, ताकि आप देख सकें कि एक बहुत ही विशाल गोला उस एसिसी के पवित्र गिरजाघर में दिख रहा था। आप इन गोलों के बारे में इस पुस्तक के बाद के अध्यायों में पढ़ेंगे।

मैं एक बात एकदम निश्‍चित होकर कह सकता हूँ कि मैंने अपने शरीर में संत फ्रांसिस की आत्मा को महसूस किया था। मैंने न केवल उनके शब्दों को महसूस किया था, बल्कि उन्हें कहीं अंदर तक खुद में महसूस किया था—उनलोगों से बात करते समय, जो एक सामूहिक धर्म के उद्‍देश्य की पूर्ति करने के लिए आए थे; एक ऐसे विचार से, जो मेरे दिमाग से निकला था और अब दुनिया की भलाई के लिए एक प्रेरक बल था। अपनी जिंदगी में जब मैं संत फ्रांसिस के बारे में पीछे मुड़कर देखता हूँ तो मुझे एहसास होता है कि मैंने यह सब उस समय महसूस नहीं किया था। मैंने केवल वही महसूस किया, जो मैं करना चाहता था। और मैं अब यह कह सकता हूँ कि संत फ्रांसिस मेरे जीवन में मेरे आध्यात्मिक जागरण के लिए नहीं आए, बल्कि उन्होंने आकर एकदम से ही मेरी जिंदगी बदल दी और मेरे जीवन में मेरे साथ रहे।

मैं अब संत फ्रांसिस को एक पल के लिए छोड़कर ऐसे ज्ञानी व्यक्ति से मिलना चाहूँगा, जो मेरे जीवन में लगभग छह वर्ष पूर्व आया।

लाओ-त्जू

वर्ष 2005 में मैंने ताओ ते चिंग के आध्यात्मिक पाठों का अध्ययन किया, जिन्हें आज से लगभग 2,500 साल पहले एक प्राचीन चीनी गुरु लाओ-त्जू ने दुनिया को दिया था। कुछ लोग तो इस छोटी सी 81 लघु पद्य रचनाओं की पुस्तक को दुनिया की सबसे बुद्धिमान पुस्तक की संज्ञा देते हैं। जहाँ मेरे अंदर ताओ के बारे में जानने के लिए एक सवाल था तो फिर भी मेरे जीवन में इस पुस्तक का कोई प्रभाव नहीं पड़ा था। फिर भी, 65 वर्ष की उम्र में जाकर मुझे यह एहसास हुआ कि मुझे ताओ ते चिंग से संदेश मिल रहे थे। जो पुस्तक 'द बुक ऑफ लिविंग द वर्च्यु ऑफ द ग्रेट वे' में बतलाई गई है।

मैं इनमें से कुछ शिक्षाओं को जानता था और मैंने उन्हें अपनी कुछ प्रकाशित पुस्तकों में प्रयोग भी किया था; पर वर्ष 2005 में कुछ कारणों से मैं उन्हें किसी-न-किसी कारण से रोज ही पढ़ने लगा। हर रेस्टोरेंट में मेन्यु कार्ड पर मुझे ताओ की शिक्षाएँ दिखने लगी थीं। मैंने टी.वी. शो में युगलों पर और कई उनकी शिक्षाओं को देखा। पुस्तकों की एक दुकान में अनुवाद की एक पुस्तक गलती से मेरी पुस्तक के पास आ गई। मुझे मेरे एक नजदीकी दोस्त ने अपने ताओवादी होने की कहानी बताई और उस शांति के बारे में बताया, जो उसमें आई थी। और एक अपरिचित व्यक्ति ने मुझे बैल पर बैठे ताओ की तसवीर के साथ 81 लघु पद्य रचनाओं की वह पुस्तक भेंट की और मुझे वह चित्र अपने जीवन का सबसे सुंदर चित्र लगा।

मेरे ध्यान के दौरान एक सुबह मुझे एहसास हुआ जैसे ताओ ते चिंग की सभी शिक्षाएँ मुझ में समा रही हैं और यह ध्यान मैं रोज ही करता था। उस दिन मैंने अपने प्रकाशक को कॉल की। और कहा कि मैं उन 81 पद्यों पर एक निबंध लिखना चाहता हूँ कि कैसे प्राचीन लाओ-त्जू के ज्ञान को आज के आधुनिक संसार में प्रयोग किया जा सकता है और इसे एक श्रृंखला 'चेंज योर थॉट्स—चेंज योर लाइफ' शीर्षक से प्रकाशित किया जा सकता है। उसी क्षण से मैं लाओ-त्जू के साथ भी संबंधों की उसी श्रृंखला को जीने लगा, जैसी कि एक दशक पूर्व संत फ्रांसिस के साथ थी। मैं उस व्यक्ति को अपनी सुबह के ध्यान के दौरान सुनने लगा, उसे जीने लगा।

मैंने इसे एक साप्ताहिक रेडियो शो पर hayhouseRadio.com पर भी बताया था और मगाली नामक एक कलाकार ने मुझे बताया था कि वह लाओ-त्जू को इतना पसंद करने लगी थी कि उसने अपने आप कुछ चित्र भी उकेर डाले थे, जो उसने कहा कि वह मुझे भेजेगी और मैं उसे लगभग 2006 के पूरे वर्ष में पसंद करता रहा।

हर सप्ताह मैंने ताओ ते चिंग की शिक्षाओं को समझने के लिए साढ़े चार दिन स्वाध्याय, ध्यान, चिंतन-मनन और विश्लेषण में बिताया। आधे दिन लाओ-त्जू की तसवीरों के साथ ध्यान करने के बाद मैंने उस पृष्ठ पर शब्दों को अपने आप बहने दिया। मैंने 2006 का पूरा वर्ष लाओ-त्जू के साथ बात करते हुए ही बिताया। उनकी तसवीरों को देखता रहा और यह देखता रहा कि जब उनकी शिक्षाओं के बारे में मैं लिख रहा था तो उनकी आँखें कहाँ जा रही थीं, मुझे कैसे देख रही थीं और उनके विचार शब्द बनकर बहते रहे।

ताओ ते चिंग के साथ बिताया गया वह पूरा एक वर्ष मेरे जीवन में बदलाव लानेवाला साबित हुआ। मैंने मानवता के आवश्यक संदेशों को समझा और अभ्यास किया; रहस्य, शांति, सरलता और ईमानदारी से रहना सीखा और प्रभु को प्रकृति में खोजा, न कि धर्मांधता का वाहक बना। लाओ-त्जू से मेरे स्थायी साथी बन गए और न केवल मेरे बल्कि मेरे जैसे कई हजारों के साथी बन गए। पब्लिक ब्रॉडकास्टिंग सर्विसेज ने मुझे लाओ-त्जू के प्राचीन संदेशों के तत्त्वों को प्रस्तुत करने की एक बहुत ही लोकप्रिय शो में दी, जो अमेरिका और कनाडा के हर प्रमुख बाजार में

प्रसारित होता था। ताओ या किसी अन्य दैवी शक्ति द्वारा ज्ञात किसी रहस्यमय तरीके से मैं इन संदेशों को ज्यादा-से-ज्यादा लोगों तक पहुँचाने में सफल वाहक बन सका और वह भी लाओ-त्ज़ू के जाने के 2,500 वर्षों के बाद।

संत फ्रांसिस एवं लाओ-त्ज़ू और उनकी शिक्षाएँ मेरे जीवन में दैनिक रूप में बहुत ही महत्त्वपूर्ण हैं। लेकिन वे मेरे आध्यात्मिक शिक्षक होने से अधिक मेरे जीवन में उनके आने से असंख्य लोगों के जीवन में बदलाव लाने के लिए प्रासंगिक है और आप भी उनमें से एक हैं; क्योंकि आपके जीवन में भी इस पुस्तक से बदलाव आने वाला है।

ब्रेंडा का खत

मैं अब आपके साथ उस पत्र को साझा करने जा रहा हूँ, जो मुझे कुछ दिन पहले मिला, जब मैं 'विशेज फुलफिल्ड' के शुरुआती पन्ने लिखने की तैयारी में था। कृपया इसे खुले दिमाग से पढ़ें और फिर मुझे पुस्तक को पढ़ने से पहले इसकी प्रासंगिकता बताने की अनुमति दें—

प्रिय डॉ. वेन,

चमत्कार होते हैं। मैं अपने साथ हुए एक अनुभव के बारे में आपको बताना चाहती हूँ, क्योंकि आप ही इस बदलाव का एक हिस्सा थे।

कई महीने पहले मैंने आपके 'एक्सपीरिएंसिंग द मिरेक्युलस' सफर के बारे में सुना और मैं जानती थी कि मुझे इसका हिस्सा बनना है। मेरे लिए जीवन इस समय बहुत ही जटिल हो चला है, क्योंकि मैं एक बदलाव से होकर गुजर रही हूँ। तो मेरे लिए यूरोपीय सफर पर जाना एक चमत्कार से कम नहीं था। पर मैं सबकुछ कर सकने के लिए तैयार थी। मैंने अपनी मंशा को एकदम साफ-साफ कहा। मैंने कहा, 'मैं डॉ. वेन के साथ इस चमत्कार को महसूस करना चाहती हूँ।' और फिर मैंने सबकुछ भगवान् की इच्छा पर छोड़ दिया।

कुछ महीने बीत गए और मेरी स्थिति में नाममात्र का ही बदलाव हो पाया था और मेरा सफर शुरू नहीं हो पाया; पर मैंने विश्वास कायम रखा और मुझे इस बात का पूरा भरोसा था कि मैं आपके साथ इस चमत्कारी सफर पर चलूँगी, फिर चाहे आपको ही उम्मीद नहीं थी। अप्रैल की शुरुआत में मेरे व्यस्त कार्यक्रम में मेरी 14 वर्षीया पुत्री एमिली के साथ केलोव्ना, बी.सी. में उसके गायन पर्व के लिए जाना सम्मिलित था। यह स्थान जहाँ मैं रहती हूँ, वहाँ से आठ घंटे के सफर पर था; पर चूँकि वह वहाँ जाने के लिए इच्छुक थी और कई विशेषज्ञों के साथ उसे काम करते हुए देखना मेरे लिए सुखद था। मेरे अभिभावक भी वहीं थे अत: मैंने भी उन्हें यह कहने के लिए बुलाया कि हम आ रहे हैं।

मैंने अपनी माँ से कुछ मिनट तक बात की और उन्हें बताया कि हम वहाँ आ रहे हैं और इसके बारे में बात की और फिर मुझे लगा कि मेरे पिता मुँह ही मुँह में कुछ कह रहे हैं। माँ ने कहा, ''तुम्हारे पिता कह रहे हैं कि डॉ. वेन डायर मंगलवार की रात को यहीं पर होंगे, तो क्या तुम जाना चाहोगी?'' खैर, मैंने पिता के फोन पर आने के बाद उनसे पूछा कि क्या वे मेरे साथ चलेंगे? और मैंने ऑनलाइन जाकर टिकट खरीदी और कहने की जरूरत ही नहीं कि मैं इस अकल्पनीय के घटित होने पर कितनी रोमांचक महसूस कर रही थी, कि भगवान् मुझ पर इतना मेहरबान होगा कि मेरे यूरोप जाने के स्थान पर आपको ही यहाँ ले आएगा।

जिस दिन आपका लेक्चर था, मैं आई और उत्सुकतापूर्वक चौदहवीं पंक्ति में बैठ गई। जब आप मंच पर आए और बोलना शुरू किया तो कुछ अजीब सा हुआ। यह मेरे साथ एक बार पहले हो चुका था, जब मैंने एक बार एक छोटे लड़के को 'एव मारिया' गाते हुए सुना था और उसके आस-पास एक प्रकाश-पुंज-सा विकसित हुआ था।

पहले तो मुझे लगा जैसे माइग्रेन हो रहा था, पर वह प्रकाश केवल उस युवा लड़के से ही आ रहा था। वही प्रकाश आप में से आ रहा था। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप मंच पर कहाँ जा रहे थे; पर आप जहाँ भी जा रहे थे, वह प्रकाश भी वहीं-वहीं जा रहा था। पहले तो मुझे लगा कि यह या तो केवल उस स्थान विशेष की रोशनी है या फिर मंच पर कोई रोशनी डाली जा रही है। पर उस महिला के आस-पास तो कोई भी ऐसा प्रकाश नहीं था, जिसने आपका परिचय कराया था।

फिर और भी कुछ अजीब मेरे साथ हुआ। डॉ. वेन, आप संत फ्रांसिस के बारे में बोल रहे थे और मेरी आँखों के सामने आप बदल गए। आपका शरीर एक लंबे चोगे में बदल गया और आप एकदम से एसिसी के संत फ्रांसिस मे बदल गए। यह केवल कुछ ही पल के लिए रहा; पर वह शक्तिशाली, भावनात्मक और एकदम वास्तविक था।

पर उसके बाद और भी कुछ अजीब हुआ। आपने जब लाओ-त्जू के बारे में बोलना शुरू और आप लाओ-त्जू में बदल गए। आपकी पीठ पर एक लंबी चोटी-सी आ गई और आपका चेहरा एकदम से लाओ-त्जू में बदल गया। फिर से, यह केवल कुछ ही क्षण के लिए रहा, पर यह अनुभव मेरे साथ जीवन भर रहा।

मध्यांतर में मेरे पिता रेस्ट रूम गए और मैंने अपनी टाँगों को सीधा किया (और अपनी आँखों को पोंछा)। मैंने खुद पर किसी हाथ का स्पर्श महसूस किया और उस वृद्ध तथा छोटी महिला को देखा, जिसकी मुसकान बहुत ही शानदार थी और वह मुझसे अपने पास बैठने का अनुरोध कर रही थी। मैं बैठी और उसकी आँखों में देखा। उसने मुझसे कहा कि वह मुझे इसलिए घूरकर देख रही थी,क्योंकि मैं प्रकाश के साथ चमक रही थी और उसे लगा कि वह मेरे रूप में किसी परी को देख रही है। मैं उसकी आँखों में जैसे खो गई और यह सोचने लगी कि मैं इसे जानती हूँ। हम दोनों ने बातें कीं और कई बार एक ही जैसी कई बातें कीं। बस यही 'हम सब एक हैं', 'हमें प्रेम की आवश्यकता है' और गहरी आध्यात्मिकता, मुझे तो यह जैसे एक सपने की तरह लग रहा था और फिर से एकदम से आप मंच पर आ गए और अपना जादू बिखेरने लगे। मुझे लगा कि उस महिला के साथ संपर्क बनाए रखने के लिए शो के बाद उसका नाम व नंबर ले लेना चाहिए और मेरे इस खयाल के बावजूद शो के समाप्त होने पर वह गायब हो चुकी थी। इसने मुझे अचरज में डाल दिया, क्योंकि वह मेरी सीट से केवल दो ही सीट दूर थी और मैंने उसे जाते हुए भी नहीं देखा था।

पापा और मैं चले आए और जब मैं पार्किंग लॉट से कार मोड़ रही थी और मैंने अपनी आँखों को रियर व्यू आईने में देखा तो एकदम से एहसास हुआ कि अरे, उन हरी आँखों को कहाँ देखा है।

असंभव! नामुमकिन! ...हो सकता है। उस रात जो हुआ, मुझे उसके बारे में किसी को कोई भी व्याख्या देने की जरूरत नहीं है। पर मैं रोज ही डॉ. वेन का आभार व्यक्त करती हूँ, जिनके कारण मुझे उस दिन इस शानदार और प्यारे तरीके से वह चमत्कारिक अनुभव हुआ।

नमस्ते

ब्रेंडा बैबिंस्की

हो सकता है, आपको उनकी 'हरी चमकदार आँखों' वाले संदर्भ के बारे में अचरज हो रहा है, पर मेरे लिए यह काफी महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि इससे मुझे मेरे सात बच्चों की माँ मार्सेलेन का अनुभव याद आ जाता है, जो उसने मुझे पहले बेटे शेन के जन्म का अनुभव बताया था। अस्पताल में वह दर्द से तड़प रही थी और वह एनेस्थीसिया का प्रयोग नहीं करना चाहती थी। लाल बालोंवाली एक नर्स वहाँ आई, उसकी आँखों को पोंछा और उसे एकदम प्यार

से समझाया कि कैसे साँस लेनी है। और जब तक प्रसव हुआ, तब तक वह उसी के साथ बैठी रही। जब अगले दिन उसने अस्पताल में उस नर्स के बारे में पूछताछ की तो उसे पता चला कि इस अस्पताल में इस शक्ल-सूरत की तो कोई भी नर्स काम नहीं करती है। शायद दैवी सलाह और ब्रेंडा का भी उस वृद्ध महिला से मिलना भी उसके उच्चतम स्व से मिलना ही था।

मैंने ब्रेंडा के पत्र को शुरुआत में ही इस कारण बताया कि आपको पता लग सके कि जब आप किसी इच्छा को पूरा करने के बारे में सोचते हैं तो क्या-क्या संभव है, जैसा मैंने अध्याय छह में बताया है। ब्रेंडा का पत्र पढ़कर, जो मेरे अहं से सबसे पहले शब्द आए, वे थे—तुम शायद अपनी पिछली दो जिंदगियों में लाओ-त्जु और फिर संत फ्रांसिस रहे होगे और क्यों नहीं! देखो, तुम कितने महत्त्वपूर्ण हो और तुम कैसे इसे और आध्यात्मिक स्थान बनाने के लिए कार्य कर रहे हो।''

फिर मैंने हांगकांग की लेखिका अनीता मूर्जानी से बात की और उनका पत्र पढ़ा। उन्होंने तेजी से मेरे अहं-संचालक विचारों को विराम दे दिया। उन्होंने 'दूसरी तरह' से विचार बताए। उन्होंने कहा, ''कोई भी भविष्य या अतीत नहीं होता है। जो भी है, यही एक पल है, वर्तमान है और जो भी होता है, एक ही बार होता है।'' और जो उन्होंने समानांतर विचार दिया, वह था कि ये सभी समानांतर जीवन हैं।

अब मैं जानता हूँ कि यह विचार करना ही कितना हैरान कर देने वाला है कि न तो कोई अतीत है और न कोई भविष्य है और कोई भी रेखीय चेतनता भी नहीं है, खास तौर पर जब मस्तिष्क (यही एकमात्र है, जिसके साथ हम इस बारे में विचार करते हैं) एक शरीर में है और रेखीय है और उसकी एक शुरुआत होती है तथा एक अंत होता है। यह साधारण रूप से एक महान् रहस्य है। एक ही बार सब होता है का विचार, फिर भी मेरे सपने की स्थिति में और कभी-कभी गहरे ध्यान की स्थिति में मुझे इस गैर-रेखीयता का एहसास हुआ है। मैं आपसे अनुरोध करूँगा कि आप अवश्य ही डॉ. अनीता की पुस्तक 'डाइंग टू बी मी' यह जानने के लिए पढ़ें कि कैसे अभी/एकत्व की भावना का संचार उनके जीवन में हुआ, क्योंकि उन्होंने उपचार की यह यात्रा कुछ मृत्यु पूर्वानुमानों पर आधारित की है।

* * *

जब आप 'विशेज फुलफिल्ड' पढ़ेंगे तो मैं आपसे अनुरोध करूँगा कि आप अपने शरीर में उस एहसास को महसूस करने की महत्ता को संज्ञान में लें, जो आप हासिल करना चाहते हैं। खुद में यह जानने के लिए संज्ञान लें कि इस पृथ्वी, भौतिक जगत् में आप एक दैवी शक्ति हैं। मैं आगे आनेवाले पृष्ठों में बार-बार उस कल्पना की महत्ता को महसूस करने पर जोर देता हूँ, जो आपकी इच्छाओं को पूरा करने के लिए महत्त्वपूर्ण होती है। लेकिन आपकी कल्पना आपके मस्तिष्क की वह प्रक्रिया है, जो केवल आप ही के मस्तिष्क के द्वारा संचालित होती है। एक बार जब आपने यह सोच लिया कि आपको कौन सा जीवन जीना है तो आप उसके लिए एकदम से उठकर तैयार हो जाइए और कमर कस लीजिए।

और मैं कई वर्ष पुराने संत फ्रांसिस और लाओ-त्जू दोनों की शिक्षाओं के साथ यही कर रहा हूँ—उनके संदेशों को बौद्धिक रूप से जी रहा हूँ, उनके बारे में लिख रहा हूँ, उनपर आख्यान दे रहा हूँ, उनके बारे में विश्लेषण कर रहा हूँ, उन्हें बता रहा हूँ और पहले सब मेरी कल्पना में; पर जीवन में अब वह समय आ गया है, जब मुझे इन दैवी गुरुओं की शिक्षाओं को बताने के लिए कल्पना से परे कहीं जाना है। मैं उस शाम वर्नन, बी.सी. में मंच पर गया और मैंने एसिसी में बैठे लोगों से बात की। और संत फ्रांसिस की उपस्थिति मात्र से ही मैं भाव-विह्वल हो गया। मैं उन्हें अपने शरीर में महसूस कर रहा था और उनके संदेशों को ऐसे जी रहा था जैसे कि वे मेरे ही हों और दूसरे

शब्दों में कहा जाए तो मैंने उन भावनाओं को महसूस किया, जैसे कि उनकी सभी इच्छाएँ जैसे पूरी हो चुकी हैं। और जब आप जुनूनी रूप से यह महसूस करने में सक्षम होते हैं कि आप जो भी होना चाहते हैं या जो भी बनना चाहते हैं, जब तक यह आपकी उच्च आत्मा यानी परमात्मा से जुड़ी हुई है, आप वह हो जाते हैं और वह आप में समाहित हो जाती है।

जब मैं उन संदेशों को सुना रहा था तो वे एक बौद्धिक प्रक्रिया से कहीं पीछे थे। मैंने उन्हें महसूस किया था और यही वह है, जो ब्रेंडा बैबिंस्की ने उन पलों में महसूस किया था, जब मैं मंच पर था। जरा कल्पना करें, उन पलों को ऐसे जिएँ जैसे वे असलियत में हों। किसी भी बाधा को न आने दें, पर सबसे महत्त्वपूर्ण आप उसे महसूस कीजिए और वह आप में ऐसे समा जाएगी कि उसमें दोहरापन नहीं रह पाएगा—दो का अस्तित्व खत्म हो जाएगा। वह आप में आ जाएगा और आप वह इच्छा बन जाएँगे, जो आप होना चाहते हैं।

उस शाम ब्रेंडा मुझसे मिलने आई। मैं मंच पर बैठा था और पुस्तकों पर हस्ताक्षर कर रहा था। पूरा हॉकी क्षेत्र एक प्रकाश-पुंज से भर गया, जैसे कि वह संत फ्रांसिस और लाओ-त्जू दोनों की ही शिक्षाओं की सत्यता की पुष्टि कर रहा हो, जैसा मैंने उन्हें अपने अंदर महसूस किया था। (देखें चित्र), ये प्रकाश-पुंज एसिसी में गिरजाघर में भी तसवीरों में दिखाई पड़े थे, जब मैंने संत फ्रांसिस को खुद में महसूस किया था और मैं वहाँ पर खड़ा हुआ था, बात की थी, जहाँ वे रहते थे और बोलते थे। (फिर से चित्र देखें), मुझे यह विश्वास नहीं था कि मेरे वहाँ पर बोलने से एक आम सदस्य द्वारा इन महान् शिक्षकों के रूप में मेरा रूपांतरण इस संकेत के रूप में देखा जाएगा कि मैं ही वहाँ पर सैकड़ों वर्ष पूर्व रहा करता था। मैं जानता हूँ कि जब आप बौद्धिकता से परे सोचना बंद कर देते हैं और उसकी उपस्थिति महसूस करने लगते हैं, जिसे आप सबसे अधिक चाहते हैं और उसे एक स्वत:जनित उत्साह से जीने लगते हैं तो आप उसमें समाहित हो जाते हैं और उस सत्य से परिचित होते हैं कि भौतिक जगत् के कानून महसूस किए गए भगवान् की उपस्थिति में लागू नहीं होते हैं।

निकोलेट

मैंने 'विशेज फुलफिल्ड' की शुरुआत में ही एक अतिरिक्त कहानी को जोड़ा है, जो इस पुस्तक की मुख्य विशेषता को लाती है। यह कि हम सभी में एक दैवी शक्ति है और मैं जो हूँ, मैं वह हूँ और जब इसे सहेजा जाता है और प्रेम किया जाता है तो तो यह चमत्कार करने को एक आश्चर्यजनक स्तर पर ले जाने में सक्षम होता है।

मई 2011 में मैं महिलाओं के एक समूह से मिला, जिनमें एक महिला और उसकी बीस वर्षीया पुत्री थी, जब मैं मौई पर समुद्र-तट पर टहल रहा था। माँ लिंडा ने मुझे पहचाना और हमने संक्षिप्त वार्ता शुरू की। जब मैंने उसकी बेटी निकोलेट को देखा तो मुझे एहसास हुआ कि उसे एक प्रकार का चेहरे पर लकवा मारा हुआ है, जिसने उसके चेहरे को बिगाड़ दिया है। उसके बाएँ चेहरे पर मांसपेशियों की हर प्रकार की गतिविधि जैसे जम-सी गई थी। किसी ने मुझे उस तक पहुँचने के लिए प्रेरित किया और मैंने उसके चेहरे को छुआ और उससे पूछा कि उसे कैसा लग रहा है। उसके बाद मैंने उन दोनों की अनुमति से एक कथा सुनानी शुरू की, जो मैंने चुनी थी। यह बात मैं यहाँ पर आपको इस पुस्तक में इसलिए बता रहा हूँ, जिससे आपको एक उदाहरण दे सकूँ कि हमारी दैवी निर्धारित इच्छाओं को पूरा करने के लिए खुद में अंतर्निहित शक्ति को प्रयोग करते हैं तो क्या चमत्कार हो सकते हैं और इस शक्ति का नाम है—'मैं हूँ'।

मैंने उन महिलाओं के समूह को अपने घर पर बुलाने का और निकोलेट से विशेज फुलफिल्ड शिक्षाओं के बारे

में बात करने का सोचा, जो मैं कई महीनों से दैनिक जीवन के बारे में लिखता आ रहा था। मैंने निकोलेट के साथ लगभग आधे घंटे बात की और इस दौरान उसकी माँ, दादी एवं लिंडा की दो सहेलियाँ बरामदे में ही रहीं। इस दौरान मुझे एहसास हुआ कि कुछ रहस्यात्मक न केवल मुझमें ऊर्जा भर रहा है, बल्कि पूरे कमरे में ऊर्जा दे रहा है।

हमारे एक साथ समय बिताने के समाप्त होने पर मैंने जोर दिया कि निकोलेट मेरी मित्र कैट मैकिनन के साथ समय बिताए, जो एक क्रैनिओसैक्रल थेरेपिस्ट थी और जो मुझे देखने तथा सी.एस.टी. उपचार देने आ रही थी। मैंने अगले दिन निकोलेट और खुद के लिए समय माँगा। मैंने वह समय निकोलेट को दे दिया और उस चमत्कारी घटना के दो विवरण हैं। पहला लिंडा का कैट के लिए इस पूरे अनुभव के बारे में समझ था।

हाय कैट,

मैं तुम्हें बताना चाहती हूँ कि हवाई से पहले निकोलेट वेन डायर को बिल्कुल भी नहीं जानती थी। वह स्नातक की छात्रा है, जो अपनी कक्षाओं, असाइनमेंट, कार्य और पार्टियों में व्यस्त रहती थी और वह उनके आख्यानों में भी कभी नहीं गई थी और न ही उनकी पुस्तकें पढ़ी थीं। वह उनके बारे में बहुत ही कम जानती थी और अब वह 'द पावर ऑफ इंटेंशन' पढ़ रही है।

शनिवार को मैं अपने पति गोर्ड और पुत्र जैसन के साथ हवाई पहुँची। निकोलेट ने मुझे विक्टोरिया बी.सी. से कॉल किया। उनसे कहा कि पिछली रात उसके सिर में बहुत ही भयानक दर्द हुआ था और उसका बाईं ओर का चेहरा एकदम सुन्न होता जा रहा है। उसे एक ओर से मुसकराने में परेशानी हो रही थी और उसे बहुत चिंता हो रही थी। उसने अपने फोन से हमें अपनी एक तसवीर भेजी और हमने उसे आपात सेवा में जाकर पता करने के लिए कहा कि कहीं कोई आघात तो नहीं है। निकोलेट नहीं जाना चाहती थी। उसने कहा कि उसे बहुत ज्यादा काम करना है और उसे फाइनल परीक्षा के लिए पढ़ना है और उसे लग नहीं रहा कि वह जाएगी। मैंने जोर दिया कि हमें एक पेशेवर मूल्यांकन की आवश्यकता है। वह गई और परीक्षण की कतार में लग गई।

उसने मुझे फिर कॉल किया और बताया कि उसे बेल्स पैल्सी है और कारण पता नहीं है। उनके पास कारणों के सिद्धांत थे, पर शारीरिक कारण इसके कारण नहीं हो पा रहे थे तो डॉक्टर उसकी स्थिति से बहुत दुखी थे। उसे प्रोफाइलेक्टिक एंटीवायरल उपचार दिया गया और उसे प्रेड्नीसोन की भारी खुराक दी गई। वह जीवन के लिए घातक स्थिति नहीं थी अत: उन्होंने कहा, ''क्षमा करें, हम यही कर सकते हैं। अब तो सबकुछ समय पर निर्भर करता है।'' और उसे घर भेज दिया।

निकोलेट बहुत दुखी थी। उसने हमें कॉल किया और वह बहुत ही परेशान थी। हमने उसे सलाह दी कि अगर डॉक्टर सही समझें तो वह हवाई आ जाए या मैं उसके पास आ जाऊँ। अगले दो दिन उसने कई चिकित्सकों से बात की सफर करने के लिए और वह मंगलवार को हवाई पहुँच गई।

हमने देखा कि उसका लकवा बहुत ही बुरी स्थिति में था। वह बढ़ रहा था। वह पिछले दिनों में कई गुना बढ़ गया था। मैं घर पर अपने चिकित्सक के संपर्क में थी और उसे निकोलेट की लकवेवाली तसवीर भेजी थी। उसने मुझे कहा कि तसवीर को देखकर तो यह गंभीर मामला लगता है। उसने हमें कहा कि इस बात की भी बहुत संभावना है कि वह इस लकवे से आंशिक रूप से ही ठीक हो सके, पूरी तरह से नहीं और इस प्रकार का लकवा काफी पीड़ादायक होता है तथा तंत्रिका तंत्र को नुकसान पहुँचाने के काफी दुष्परिणाम हो सकते हैं।

चिकित्सक के अनुरोध पर हम स्थानीय दवा की दुकान पर गए और आँखों के घेरों को कवर करनेवाले पूरे आई पैच और आई लुब्रिकेशन खरीदा, जिससे उसकी बाईं आँख में कोई समस्या न हो जाए; क्योंकि वह बंद नहीं हो पा

रही थी।

एक सप्ताह और बीत गया। लकवा जारी था और कोई भी सुधार नहीं दिख रहा था। उसकी जीभ के बाईं ओर स्वाद पहचानने की भी क्षमता नहीं रह चुकी थी। उसकी बाईं भौंह की नसें गायब हो चुकी थीं, आँखें बंद नहीं हो पाती थीं और नथने व मुँह भी प्रभावित हो चुके थे। उसे चबाने में समस्या हो रही थी। निकोलेट तनाव, चिंता और कुंठा की स्थिति में थी।

फिर जैसे सृष्टि ने ही एक कदम बढ़ाया। हम डॉ. वेन डायर से प्रोमेनेड में मिले।

हमने वेन के साथ लगभग एक घंटा बिताया, वेन ने निकोलेट के दिमाग की स्थिति और उपचार पर ही जोर दिया। वह ठीक होना चाहती थी और उसे बताया कि उसमें ठीक होने की शक्ति है, पर उसे पता नहीं है कि कैसे उसे इस शक्ति को उपचार में रखना है। वेन ने अपना हाथ उसके चेहरे पर रखा और उससे खूब बात की। वे शब्द जब तक उसने याद नहीं कर लिये कि 'मैं लकवा-मुक्त हूँ'। पीछे मेरी सहेलियाँ रो रही थीं। मेरी माँ निःशब्द थी और जब हम वहाँ से निकल रहे थे, वेन ने जोर दिया कि निकोलेट को अगले दिन उसके सी.एस.टी. थेरेपिस्ट से मिलकर सलाह लेनी चाहिए। चूँकि उस दिन समय का मामला था तो उन्होंने ही निकोलेट के लिए समय लिया। उन्होंने सारी व्यवस्थाएँ कीं।

निकोलेट थेरैपी के लिए इस नए विचार के साथ आई कि वह ठीक हो सकती है। पर उसने कहा कि उसके लिए सबसे बड़ा अवरोधक यह था कि वह एक ऐसे स्थान पर नहीं जा सकती थी, जहाँ पर वह एकदम प्रभु की इच्छा पर हो; क्योंकि वह 'करो या मरो' की हालत में थी। उसका कहना था, ''मैं उपचार और शारीरिक आराम की स्थिति में कैसे जा सकती हूँ, जब मैं यह नहीं जानती कि कैसे अपने शरीर को आराम पहुँचाऊँ।''

मुझे ध्यान आया कि उसने इन चिंताओं को आपको बताया था और आपने इसे समझा था कि वह क्या कह रही थी। आपने उससे पूछा था (जैसे वेन ने उससे पूछा था) कि यह होने से पहले उसके जीवन में क्या चल रहा था। उसने कहा, ''कुछ नहीं, सबकुछ ठीक है। मैं अर्थशास्त्र और कंप्यूटर विज्ञान में अपनी फाइनल परीक्षा की तैयारी कर रही थी और मुझे मेरी कला की कक्षा के लिए एक पेंटिंग बनानी थी और उस पर एक निबंध लिखना था। मेरे कमरे में रहनेवाली सभी लड़कियाँ जा रही थीं और मैं भी यह पता लगाने की कोशिश कर रही थी कि क्या मैं मोंट्रियल में मैकगिल विश्वविद्यालय में प्रवेश पा पाऊँगी? मैं बहुत कुछ करना चाहती थी, पर मैं देखो, क्या कर रही थी।''

आपने उससे कहा था, ''निकोलेट, वह कुछ नहीं था। जिंदगी में बहुत कुछ है करने के लिए। हम यहाँ देखते हैं कि कैसे दिमाग और दिमाग को प्रभावित करनेवाला तनाव शरीर को परेशान कर सकता है। यह दिमाग/शरीर का संपर्क या असंपर्क है।''

जब हम वैंकूवर वापस गए तो निकोलेट और मैं अपने पारिवारिक चिकित्सक से मिले। उन्होंने मेरी बेटी को बताया कि यह एकदम साधारण है। जब मैंने हवाई से उनसे बात की थी तो उनकी भाव-भंगिमा से लगा था कि वह यकीनन ही बहुत गंभीर है। निकोलेट को पता था कि उसका मतलब क्या है। वह जानती थी कि वह गंभीर था, पर उससे कोई फर्क नहीं पड़ा, क्योंकि जहाँ तक उसका संबंध था, वह सही हो रही थी। हमारे पारिवारिक चिकित्सक ने फिर उपचार के तमाम स्तरों की तमाम सांख्यिकीय गणनाएँ बताईं और हमें इसलिए तैयार किया कि इस प्रकार के लकवा को खत्म होने में दो साल से अधिक का समय लग सकता है। हमें चार सप्ताह में दूसरा अपॉइंटमेंट करना था, जहाँ निकोलेट को एक मस्तिष्क विशेषज्ञ के पास भेजा जाना था।

मैं यह यकीन से नहीं कह सकती कि उसमें सुधार कब से हुआ था, जिसके कारण वह विक्टोरिया विश्वविद्यालय गई और उसने वह सारा काम कर दिया, जो उससे छूट गया था, जब वह हवाई में थी। वह आगे बढ़ने के लिए ही आत्मविश्वास से वापस गई। मैं भी बहुत ही आश्चर्यचकित थी, जब वह हमें छोड़कर वापस विश्वविद्यालय जा रही थी और हमारे पारिवारिक चिकित्सक के द्वारा यह कहे जाने पर कि वह अभी लकवाग्रस्त है, वह अपने विश्वविद्यालय जा रही थी।

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि मैं क्या सोच रही थी और क्या कह रही थी। अगर निकोलेट की बात की जाए तो वह कह रही थी, ''माँ, आपने नहीं सुना! आपने नहीं सुना कि डॉ. वेन ने क्या कहा? मैं ठीक हो गई हूँ और लकवा-मुक्त हो गई हूँ।'' क्या आपने यह कहते हुए नहीं सुना? आपको कौन सा हिस्सा समझ में नहीं आया? मैं ठीक हो रही हूँ, इसे आप और बाकी लोग देखना नहीं चाह रहे हैं।

चार सप्ताहों के बाद उसका लकवा सही हो गया।

नमस्ते

लिंडा

ये शब्द कि मैं लकवा-मुक्त हूँ, जो निकोलेट ने बोले, वे बहुत ही विश्वास से भरे थे; हालाँकि उसकी शारीरिक स्थिति इस बात की गवाही नहीं दे रही थी और आपको भी यह बात बहुत ही अजीब सी लग रही होगी, पर जब आप 'विशेज फुलफिल्ड' पढेंगे तो आपको ये बातें इतनी अजीब नहीं लगेंगी।

दूसरा विवरण है निकोलेट का क्रैनिओसैक्राइल थेरेपिस्ट, कैट मैकिनन को लिखा गया पत्र—

हाय कैट,

मेरी माँ को डॉ. डायर के आज के रेडियो शो के बारे में बताने के लिए धन्यवाद। मेरे परिवार और मैंने इसे सुना। मैं आपकी बहुत आभारी हूँ कि आपने हम सबके लिए इतना शानदार सुनना संभव कराया। यह वाकई में मेरे लिए एक बहुत ही शानदार अनुभव रहा है। मैं आपको इसके लिए धन्यवाद नहीं दे सकती कि आपने मेरे लिए क्या किया है।

जब मुझे मेरे लकवे के बारे में पता चला था तो मैं अपने होंठ का बायाँ हिस्सा भी नहीं मोड़ सकती थी, जितना कि मैं दाएँ होंठ को मोड़ सकती थी। चार दिन बाद मेरा बायाँ चेहरा ही मुड़ना बंद हो गया था, यहाँ तक कि मेरी आँखें भी बंद नहीं हो पाती थीं और मुझे टेप लगाकर सोना पड़ता था। मैं देख रही थी कि मेरा लकवा बद से बदतर होता जा रहा था, फिर चाहे मैं कितना भी सोचूँ कि मैं ठीक हो रही थी। मैं अब इस नतीजे पर पहुँच चुकी थी कि मेरा कोई नियंत्रण मेरे चेहरे के बाएँ हिस्से पर नहीं था। मुझे बताया गया कि अब मैं कभी ठीक भी नहीं हो पाऊँगी। मैं टूट गई थी और कष्ट में थी।

मैं डॉ. डायर से उस दिन मिली, जब मैं मौई से वापस जा रही थी। मुझे नहीं पता था कि वे कौन हैं और क्या करते हैं। जब डॉ. डायर को मेरी हालत के बारे में पता चला तो वे मेरे पास आए और उन्होंने ही मेरे दिमाग में यह विचार दिया कि मैं ठीक हो सकती हूँ और मेरे ठीक होने की ताकत मेरे ही अंदर है। मुझे बस, यह महसूस करना है कि मैं लकवा-मुक्त हूँ। मैंने एक वर्ष पूर्व अपनी मित्र के द्वारा ली गई तसवीर के बारे में सोचा, जब मुझे लकवा नहीं था और मैं मुसकरा रही हूँ। फिर मुझे बताया कि शरीर कुछ नहीं है। शरीर केवल उसका प्रतिबिंब है, जो हम अपने दिमाग में सोचते हैं कि हम शरीर से कैसे होना चाहते हैं। उपचार की प्रक्रिया यहीं से शुरू होती है। मैंने

सोचना शुरू किया कि अगर मैं अपनी विचार-प्रक्रिया को बदल लूँ और केवल यही सोचूँ कि मैं लकवा-मुक्त हो चुकी हूँ और मेरा शरीर मेरे दिमाग के विचारों को प्रतिबिंबित करेगा। डॉ. डायर ने फिर कहा कि मैं आपके साथ एक सत्र लूँ और उन्होंने मुझे आपका नंबर दिया। मैंने आपको कॉल किया और डॉ. डायर की ही उदारता थी कि मैं आपके साथ अगले दिन सत्र ले सकी।

डॉ. डायर से मिलने के बाद भी मुझे यह सोचने में परेशानी हो रही थी कि मैं लकवा-मुक्त हूँ, क्योंकि वह मेरे दिमाग में कहीं गहरे बैठ चुका था। मैं न तो कुछ भी ढंग से चबा सकती थी, बिना परेशानी के कुछ शब्द बोल पाती थी। मेरी आँख दिन में सूखी रहती थी और रात में ट्यूब लगाकर मुझे उस पर टेप लगाकर सोना होता था।

मुझे पता नहीं क्या-क्या करना था। मुझे एक सप्ताह के समय में ही दो फाइनल 60 से अधिक ग्रेड के साथ उत्तीर्ण करने थे और मुझे विक्टोरिया यूनिवर्सिटी में अपने कार्यक्रम में बने रहने के लिए एक उचित ग्रेड को बनाए रखना था। यह मैकगिल विश्वविद्यालय में जाने के लिए एक बढ़िया अवसर था। इसके अतिरिक्त मुझे अपने रहने के लिए भी तीन सप्ताहों में स्थान खोजना था। मुझे जाने कितना काम करना था और मुझे इस लकवे के कारण कितनी असुविधा हो रही थी। मैं इन सबके साथ और इस लकवे के साथ तनाव में थी। मैं अपने जीवन पर किसी भी तरह का नकारात्मक प्रभाव नहीं चाहती थी; पर यह हो रहा था। अगले दिन मेरा सत्र आपके साथ था।

आपने मुझसे पूछा कि इससे पहले मैं क्या करती थी। मैंने कहा था, ''कुछ नहीं, सबकुछ ठीक था।'' मुझे एहसास हुआ कि मैं अपने अध्ययन के साथ एकदम सही चल रही थी, अपनी पढ़ाई समय पर पूरी कर रही थी; अर्थशास्त्र, कंप्यूटर विज्ञान और कला कक्षाओं में अपने असाइनमेंट समय पर पूरा करने जा रही थी। मैं बहुत ही बेचैनी से इस बात का इंतजार कर रही थी कि क्या मुझे मैकगिल विश्वविद्यालय में स्वीकार किया जाएगा? मैं ये सब जान तो रही थी, पर मुझे इसका तनाव कभी नहीं लगा। मैं यह भी नहीं सोच सकती कि मुझे इससे अधिक तनाव हो सकता है।

आपने मुझसे कहा, ''निकोलेट, वह कुछ नहीं था। जिंदगी में बहुत कुछ है करने के लिए। हम यहाँ देखते हैं कि कैसे दिमाग और दिमाग को प्रभावित करनेवाला तनाव शरीर को परेशान कर सकता है। यह दिमाग/शरीर का संपर्क या असंपर्क है।''

मैं नीचे झुकी और उपचार आरंभ हुआ। आपने मेरी कुहनियों पर अपने हाथ को रखकर उपचार आरंभ किया। आपने मेरी माँ से बात की कि हम कहाँ से हैं आदि। इससे मैं और सहज रही और यह ऐसा कुछ था, जो मैंने कभी कल्पना ही नहीं की थी कि मैं ये करूँगी। मुझे यह नहीं पता था कि मैं कैसे इसके बारे में सोचूँ? तो मैंने इस बारे में सोचना शुरू किया कि मैं इस सत्र को कैसे लाभकारी बना सकती हूँ। मैंने एक दिन पहले मुझे बताए गए डॉ. डायर के विचारों के बारे में सोचा और अनीता मूर्जानी की मृत्यु के निकट के अनुभवों के बारे में पढ़ा था। उसके बारे में सोचा। मैंने खुद से कहा, ''मैं लकवा-मुक्त हूँ।'' और एक वर्ष पूर्व की अपनी मुसकराती हुई तसवीर को देखा।

आपने मुझसे पूछा था कि क्या मुझे महासागर पसंद है? मैंने जवाब दिया था, ''हाँ।'' आपने किनारों पर आनेवाली लहरों की आवाजें सुनने के लिए कहा था। मैंने उन लहरों की आवाजों की कल्पना की और सफेद छत को देखा। छत को देखते हुए मुझे लगा जैसे मेरा शरीर सुन्न हो चुका है और मैं अब आपके हाथों को भी महसूस नहीं कर पा रही हूँ, जो उस समय मेरे पैर में थे। जब आपने मेरी बाईं ओर की हड्डियों को छुआ और मुझसे पूछा कि क्या मुझे पेट में दर्द होता है, तो मैंने आपसे कहा था कि हर बार जब मैं खाना खाती हूँ तो मेरे पेट में दर्द होता है, जो मुझे लगा कि शायद दवाई के कारण हो रहा था। हालाँकि मैं एक सप्ताह पहले ही दवाई लेना बंद कर चुकी

थी और मुझे अभी भी दर्द हो रहा था। आपने मेरे पेट और मेरे अस्थि-पंजर पर ध्यान दिया। मैं छत की ओर ही देख रही थी। मैंने अपने अस्थि-पंजर पर नीचे दाईं ओर दबाव महसूस किया, पर मुझे लग नहीं रहा था कि क्या कहा जाए। फिर आपने कहा, ''अगर तुम्हें कहीं दबाव लग रहा है तो मुझे बताओ।''

उसके बाद ही मुझे उस स्थान पर बहुत दबाव लगा तो मैंने कह दिया। मैं अभी छत को ही देख रही थी और उसके रंग बदलने लगे। आपने मुझसे पूछा कि क्या छत का रंग बदल रहा है, तो वह रंग बदलने लगा। आपने मुझसे पूछा कि क्या रंग का कोई आकार है, तो वह कौन सा आकार होगा और कौन सा रंग होगा। आपने पूछा कि क्या इसे अंडाकार का नाम दोगी? मेरे दिमाग में कुछ भी नहीं आ रहा था, तो आपने मुझसे पूछा कि क्या इसे पीला अंडाकार का नाम देंगे? और क्या पीला अंडाकार सही काम कर रहा है? मुझे एहसास हुआ कि यह मेरे खिलाफ काम कर रहा है और मैंने कहा, ''नहीं, ठीक नहीं है।'' और मुझे याद है, आप मेरी बातों से सहमत हुई थीं।

आपने मुझसे इस पीले अंडाकार के बारे में बात करने के लिए कहा था और पूछा था कि क्या हम एक साथ काम कर सकते हैं? तो मैंने बस, यही किया। फिर कुछ सेकंड बाद मैंने महसूस किया कि यह चला गया है। लगभग ऐसे कि वह अंडाकार मेरे शरीर में कई लाखों हिस्से में फट चुका था और मैं उसके साथ एक हो चुकी थी। मुझे पूरे आराम की स्थिति का आभास हो रहा था। मैं कह सकती हूँ कि आपने मुझे उस नियंत्रण का एहसास करने में मदद की, जो मुझे शरीर में हुआ था। आपने मुझे मेरे मस्तिष्क और मेरे शरीर के बीच में संवाद स्थापित करने मे मदद की, मुझे इस विचार से अवगत कराया कि कैसे मेरा शरीर और दिमाग एक ही है।

मुझे लहरों का बार-बार आना और खुद से बार-बार यह कहना याद है कि 'मैं लकवा-मुक्त हो चुकी हूँ' आपने इसे मेरे दिमाग तक पहुँचाया। मैंने आपकी उँगलियों को मेरी रीढ़ पर सबसे ऊपर, अपनी गरदन पर सबसे ऊपर महसूस किया। लग रहा था, आपने अपने हाथ को थोड़ी देर के लिए वहीं छोड़ दिया था। फिर मुझे महसूस हुआ कि मेरी पीठ उस सतह पर है, जहाँ मैं लेटी हुई थी। मुझे लग रहा था कि जो भी मेरे साथ असुविधाजनक हो रहा था, वह मेरे शरीर को छोड़कर चला गया है। मैंने एक गहरी साँस ली और मुझे इसमें हवा का आसानी से अंदर जाना ध्यान है। मुझे याद है, कैसे मैं शरीर से जुड़ गई और मैं हवा का आना-जाना कितने मुक्त तरीके से महसूस कर सकती थी।

फिर आपने मेरे मुँह की बाईं ओर की तरफ ध्यान दिया और अपनी उँगलियाँ मेरी बाईं ओर की दाढ़ पर रखीं। फिर आपने मेरे चेहरे को बाईं ओर से छुआ। मुझे बहुत ही आराम पहुँचा और मेरे दिमाग में मेरी मुसकराती हुई तसवीर आने लगी। मैंने खुद को इस विचार के प्रति समर्पित कर दिया कि आप मेरे उपचार में एक बड़ी भूमिका निभाने जा रही हैं। आपने मुझसे मेरे ठीक होने के लिए एक शब्द पूछा और उसके लिए कौन सा रंग चाहिए होगा। मैंने शब्द लिया 'एहसास' और रंग लिया हलका नीला और आपको बताया।

आपने मुझसे मेरे चेहरे पर अपने हाथों को महसूस करने के लिए कहा और यह कल्पना करने के लिए कहा, जैसे मेरा चेहरा एक स्पंज की तरह आपकी ऊर्जा को समाहित कर रहा है। मैंने इस नीले रंग की स्पंज की कल्पना की। मैंने आपके हाथ को अपने चेहरे पर महसूस किया। मैंने इस स्पंज को अपने मस्तिष्क में देखा और खुद से कहा, ''मैं लकवा-मुक्त हूँ।'' मैं उस समय एक पूरी राहत की स्थिति में थी और उस स्पंज की तसवीर महसूस कर रही थी और आपके हाथ को महसूस कर रही थी और महासागर की लहरों को सुन रही थी। मैंने शरीर को एक पाया और पाया कि पूरे शरीर पर मेरा अधिकार हो गया है और उसके बाद मैं लकवा-मुक्त होकर मुसकरा रही थी।

आपने अपने हाथ को मेरे चेहरे पर लगभग पाँच मिनट तक रखा होगा। हालाँकि समय के बारे में मेरा अनुमान

गलत भी हो सकता है। फिर आपने अपना हाथ मेरे चेहरे पर से हटाया और मैंने अपनी आँखों को खोला। मैंने देखा कि आप मुझे ही देख रही थीं और आपने मुझसे पूछा कि मुझे कैसा महसूस हो रहा है। मुझे ध्यान नहीं कि मैंने क्या जवाब दिया था, हालाँकि मुझे आराम महसूस हो रहा था और मुझे सब पता चल रहा था कि मेरे शरीर के साथ क्या हो रहा है। मुझे याद है, आप मुझसे पूछ रही थीं कि क्या मैं अपने बाएँ दाँत से कुछ चबा पाती हूँ और मुझसे पूछा था कि क्या मेरे माथे में कुछ हो रहा है (जो हवाई आते समय कार से टकराया था, मैंने आपको बाद में बताया था) मुझे याद है, आप मुझे बता रही थीं कि पहले जो मैं आराम करने के लिए करती थी, वह मुझे अब अधिक करना होगा, जब तक मेरा उपचार चल रहा है।

वह सत्र उन बताए गए अनुभवों के अतिरिक्त एकदम धुँधला-सा था। अंत में, मैं खुद को लगभग एकदम लकवा-मुक्त महसूस करने में सफल महसूस करने की अपेक्षा कर रही थी; पर जब मैं ऐसा नहीं कर सकी तो मुझे निराशा हुई। पर निराशा की उन भावनाओं के साथ मेरे अंदर कुछ और भी आया। वह था उपचार का एहसास, उपचार का अनुभव, उपचार का विचार। सत्र शुरू होने से पहले जूते उतारने के बाद मेरे अंदर एक अजीब सा एहसास आया था, एक बहुत ही अजीब एहसास—कुछ तो बदल गया है। मुझे शांति का एहसास हुआ था। मै उत्साहित महसूस कर रही थी और ऊर्जा से परिपूर्ण महसूस कर रही थी। मुझे पता था, मेरे सारे कष्ट समाप्त हो चुके हैं और शारीरिक रूप से मुझे बहुत असुविधाजनक नहीं लग रहा था। मुझे पता था कि मैं ठीक हो रही हूँ। हाँ, मैं ठीक हो रही हूँ।

कुछ सप्ताह तक मैं यही सोचती रही, जो आपने कहा था कि कैसे आराम में यह उपचार होगा। तो जब भी मै अपनी भावनाओं को खुद से रू-बरू होते देखती, जो यह बताती कि मेरे चहरे पर अभी भी लकवा है (जैसे मैं कुछ शब्द नहीं बोल पाती थी, जब मैं सत्र के बाद अपनी माँ के पास गई थी।'' मैंने उस नीले स्पंज के बारे में सोचा और अपने चेहरे पर उस एहसास के बारे में सोचा। जब भी मैंने उस नीले स्पंज के बारे में सोचा, तब मैं दोबारा से आराम की उसी स्थिति में पहुँच गई, जहाँ से सारा दर्द और असुविधाजनक एहसास मेरे शरीर से एकदम से जा रहे थे। मैं केवल उन लहरों की बातें सुन रही थी और वह सुन रही थी, जो मेरी अनुभूतियाँ मुझे बता रही थीं और मेरे मस्तिष्क में केवल मेरी मुसकराती हुई तसवीर ही बची थी। जब मैं मौई से गई तो मेरे मस्तिष्क में एक भाव-विह्वल करनेवाली भावना थी और उपचार की छवि थी। मैं लकवा-मुक्त हूँ, मैं लकवा-मुक्त हूँ, मैं लकवा-मुक्त हूँ।

निकोलेट

निकोलेट से मिलने के बाद मुझे अपना पहला आख्यान लगभग दस सप्ताह उपरांत कनाडा में कैलगैरी, अल्बर्ट में जुबली ऑडिटोरियम में देना था। लिंडा ने मुझे यह बताने के लिए फोन किया कि उसकी बेटी अब पूरी तरह से लकवा-मुक्त हो चुकी है और इस अनुभव ने उसके जीवन को एकदम से बदलकर रख दिया है।

मैंने निकोलेट को फोन किया और उसने मुझे बताया कि केवल बीस वर्ष की उम्र में यह महसूस करना कितना आश्चर्यजनक होता है कि उसने खुद में 'मैं' की उपस्थिति को महसूस किया और अब वह दुनिया को अपनी इस खोज के बारे में बताना चाहती थी। मैंने उसे कैलगैरी में आमंत्रित किया और उससे उन हजारों लोगों के साथ अपने अनुभव साझा करने के लिए कहा, जिनसे मैं बात करने जा रहा था; और उसने ऐसा किया।

कुछ ही क्षणों में निकोलेट ने एकदम से लोगों को बदल दिया। उसने उन लोगों को उन बातों का और एहसासों का जीवंत चित्रण कर दिया, जो मैं उन लोगों को बताने जा रहा था। जब उसने लोगों की तालियों की गड़गड़ाहट के

साथ मंच छोड़ा तो उसने मुझे दो तसवीरों के साथ कार्ड दिया (तसवीरें देखें)। तसवीरों में हम तीन लोग हवाई में हैं (निकोलेट, लिंडा और मैं) और उसका बायाँ चेहरा लकवाग्रस्त है। दूसरी तसवीर में निकोलेट लकवा-मुक्त होकर मुसकरा रही है और उसके बाएँ कंधे पर एक गोला है, प्रकाश-पुंज है। कार्ड में लिखा हुआ है—'ए विश फुलफिल्ड, सप्रेम निकोलेट और लिंडा।'

जैसे-जैसे आप यह पुस्तक पढ़ते जाएँगे, जो मेरे लिए एक चमत्कारिक यात्रा रही है, आप जान जाएँगे कि मैं किसी का भी श्रेय नहीं लूँगा। ऐसे में मैं सन् 1977 में रिलीज फिल्म *'ओह, गॉड'* याद करता हूँ, जिसमें भगवान् के रूप में जॉर्ज बर्न्स ने कहा था कि अगर आप एक चमत्कार होना चाहते हैं तो आपको कुछ नहीं/एकदम शुरुआत से मछली बनानी होगी और केवल 'मैं हूँ' ही यह चमत्कार कर सकता है।

मैं केवल 'मैं' हूँ, अर्थात् उपस्थिति को ही सारा श्रेय देना चाहूँगा और आपसे अनुरोध करूँगा कि आप भी यह कर सकते हैं। शुरू कीजिए, शून्य से करिए।

सप्रेम

— डॉ. वेन डब्ल्यू. डायर

भाग— 1

आपके उच्च पहलू

मेरे अंदर कोई है, जो मुझे असफल कहता है और मेरे अंदर कोई है, जो मुझे भगवान् का अंश कहता है।

— जॉन लेनन

अध्याय— 1

स्वयं की अवधारणा को बदलना

"स्वास्थ्य, संपत्ति, सौंदर्य और बुद्धिमत्ता का सृजन नहीं होता है; बल्कि वे आपके मस्तिष्क की व्यवस्था के द्वारा ही संयोजित की जाती हैं, अर्थात स्वय की अवधारणा के द्वारा और स्वयं की उस अवधारणा के द्वारा, जो आप सत्य के रूप में स्वीकारते हैं।"[1]

—नेविले

आपके अंदर चेतनता का एक स्तर उपलब्ध होता है, जिसके साथ आप अपरिचित होते हैं। यह बढ़ता है और चेतनता के उस स्तर में वृद्धि करता है, जिसके आप आदी होते हैं। अस्तित्व के उस उच्च स्तर पर, जहाँ आप या कोई भी जीवित व्यक्ति कभी पहुँच सकता है तो वहाँ जाकर इच्छाओं की पूर्ति न केवल संभव होती है, बल्कि वह सुनिश्चित भी होती है। यह अध्याय आपको उस साम्राज्य में ले जाने के लिए आपको तैयार करने के लिए है, जहाँ आपको अपने जीवन में वह सब मिल सकता है, जिसकी आपने कभी कल्पना भी नहीं की होगी।

18 महीनों के अध्ययन, ध्यान और अनुभव के उपरांत अस्तित्व/जीवन के उस चमत्कारिक स्थान पर रहना/पहुँचना ऐसा ही है जैसे आप इसे एकदम साधारण, या सामान्य कहें, मैंने इच्छाएँ पूरी होने के बारे में लिखने के आनंददायक कार्य को करने का बीड़ा उठाया है। मैंने पहले देखा है कि मेरी हर इच्छा, जिस पर मैंने ध्यान दिया, वह एक धातु से एकदम से उद्देश्य में कैसे बदल गई।

हालाँकि मैं सैद्धांतिक रूप से निर्वाण के लिए कोई भी गूढ़ सिद्धांत याद करने के लिए बाध्य नहीं कर रहा हूँ। इस पूरी पुस्तक में मेरा जोर एकदम यथार्थ पर रहा है और यह तब होता है, जब आप इस बारे में एक निर्णय लेते हैं कि आप कौन हैं और आपके लिए जीवन नामक सीमाओं के भीतर क्या हासिल करना संभव होता है।

मैं आपको स्वयं के बारे में एक रूढ़िवादी नया विचार सुनने के लिए आमंत्रित कर रहा हूँ। यह इसलिए रूढ़िवादी है, क्योंकि आपकी सांस्कृतिक रूप से परवरिश ही इस तरीके से हुई है कि जब से आप अपनी माँ के गर्भ से बाहर आए हैं, आप सामान्य चेतनता पर जो मिल रहा है, उससे संतुष्ट रहें। इसका अर्थ यह हुआ कि आप वही स्वीकार करें, जो आपको मिल रहा है। आपको एक नहीं, तमाम तरीकों से यह मस्तिष्क में डाल दिया जाता है कि आपके पास अपनी इच्छाओं को पूरा करने के लिए किसी भी प्रकार का ज्ञान या विशेष क्षमता नहीं है।

मैं इसे स्पष्ट रूप से कह रहा हूँ, जैसा मैंने शुरुआती पृष्ठों में ही कहा था, ''चेतनता का एक स्तर होता है, जहाँ आप रहना पसंद कर सकते हैं, जहाँ भी आप कर सकते हैं। अगर आप स्वयं की अवधारणा को एक साधारण से बदलने के लिए इच्छुक हैं, खुद को ऐसे कोई भी या सभी इच्छाओं को पूरा करता देखते हैं, जो आपने अपने लिए सोची हैं।''

इस पूरी पुस्तक में आप वह जानेंगे, जो मैंने अध्ययन किया है, सीखा है, आत्मसात् किया है, अभ्यास किया है और हाँ, प्रत्यक्षीकरण की शक्तियों के संबंध में जिया भी है। यह स्वयं की अवधारणा में परिवर्तन के साथ आरंभ होता है।

मैं साधारण और असाधारण की इन दो अवधारणाओं पर कुछ शब्द कहना चाहूँगा।

‘साधारण’ का अर्थ साधारण ही है। इसका अर्थ है कि आप वही करेंगे, जो आपकी संस्कृति है और जो आपके परिवार ने आपके लिए तय कर रखी है। यह बताती है कि आप फिट रहें, मेहनत से पढ़ाई करें, नियमों का पालन करें, अपनी जिम्मेदारियों का ध्यान रखें, फॉर्म भरें, अपने करों का भुगतान करें, नौकरी करें और वह करें, जो कानून का पालन करनेवाला हर व्यक्ति करता है और फिर सेवा-निवृत्त हो जाइए और अपने पोते-पोतियों के साथ खेलें और अंत में स्वर्ग सिधार जाएँ। मैं बार-बार जोर देकर कहता हूँ कि मुझे इस परिदृश्य से कोई भी परेशानी नहीं है। पर अगर यह आपके लिए एकदम ठीक है और आप इसे स्वीकार करते हैं तो कृपया इस पुस्तक को आगे न पढ़ें। यह पुस्तक आपके लिए नहीं है।

असाधारण में अधिकतर साधारण ही सम्मिलित होते हैं, क्योंकि हम इसी भौतिक जगत् में रहते है। इनमें भी फॉर्म भरना होता है, नियम होते हैं, जिन्हें हमारे द्वारा पालन किए जाने की जरूरत होती है, बिल का भुगतान करना होता है और पारिवारिक उत्तरदायित्व पूरे करने होते हैं। पर असाधारण चेतनता कहीं-न-कहीं आपकी आत्मा से संबंधित होती है, वह अदृश्य, सीमा-रहित ऊर्जा, जो आपकी आँखों की पुतलियों से परे देखती है और उसकी रुचियाँ आपकी साधारण चेतनता से एकदम भिन्न होती हैं।

आपकी आत्मा का विचार, वह चीज, जिसके लिए आप तड़पते हैं, वह अधिक ज्ञान नहीं है। यह तुलना करना नहीं चाहती। वह जीतने में रुचि नहीं लेती, न ही प्रकाश में, न स्वामित्व में और न ही खुशियों में। आपकी आत्मा का विचार होता है स्थान, विस्तार और अनंतता है और जो उसे चाहिए, वह है विस्तार के प्रति, अनंत/ईश्वर तक पहुँचना और उसे स्वीकार करना। क्यों? क्योंकि आपकी आत्मा ही स्वयं में परमात्मा है। इसकी कोई सीमाएँ या प्रतिबंध नहीं हैं। यह सीमा में नहीं रहना चाहती है और जब आप इसे नियमों व बाध्यताओं के बंधन में बाँधना चाहते हैं तो यह दुःखद होता है।

आपका स्वयं का अस्तित्व असाधारण हैं, क्योंकि वह परमात्मा का ही एक अंश है, जो असीमित है। आपका वह हिस्सा, जो जानता है कि आप में महानता है और इस विचार से द्रवित होता है कि आप विस्तार कर रहे हैं और हर प्रकार के प्रतिबंधों को हटा रहे हैं, ही वही है, जो मैं आपको यहाँ ‘विशेज फुलफिल्ड’ में बताने जा रहा हूँ। यह एकदम नई स्व-अवधारणा है, जो आपकी आत्मा के द्वारा प्रेरित है।

तो चलिए, इस विचार पर एक नजर डालते हैं और फिर जाँचते हैं कि आप अपनी आत्मा को इस विचार के साथ कैसे समरूप कर सकते हैं कि कैसे आपको अपनी जिंदगी जीनी है और आप अपनी तार्किक/संवेदनशील इच्छाओं के सह-पूरक के रूप में आप कौन सी भूमिका निभा सकते हैं।

आपकी स्व-अवधारणा क्या है?

अगर कहा जाए तो स्वयं के बारे में आप जो सोचते हैं, वही महत्त्वपूर्ण होता है। और आपके स्वयं के बारे में आपके विचार ही आपको वहाँ ले जाते हैं, जहाँ आप रहते हैं और अपने जीवन की हर साँस लेते हैं। आपके बारे में आपके विचार ही व्यंजन की वह विधि है, जिससे आप स्वयं की अवधारणा का निर्माण कर सकते हैं। इसके आवश्यक घटक या विचार दो श्रेणियों में विभाजित कर सकते हैं—आपका बाहरी आत्मविश्वास और आपकी आंतरिक स्वयं की अवधारणा।

आपकी बाहरी स्व-अवधारणा

इन घटकों में हर वह वस्तु होती है, जिसे आप उस सत्य के रूप में मान लेते हैं कि आपकी कितनी शारीरिक ताकत है। एक बौद्धिक कुशाग्रता की मात्रा पर आप सहमत होते हैं कि यह आपकी बाहरी स्व-अवधारणा के लिए आवश्यक है। थोड़े स्मार्ट ही अन्य की तुलना में कुछ क्षेत्रों में कार्य करने में अधिक सक्षम होते हैं, न कि जीनियस, जैसे तकनीकी जानकारी हो सकता है, आप लिखने की क्षमता में एक उपाय जोड़ सकते हैं, पर आपको गद्य लिखने के स्थान पर गणित की समस्या के समाधान और आँखों के साथ अधिक समस्या आती है। आपकी बाहरी अवधारणा के बारे में आपके विचार कुछ क्षेत्रों में आपके अनुकूल या कुछ में मजबूत हो सकते हैं; कुछ में एकदम सक्षम और अन्य में कमजोर हो सकते हैं। आपके पास एकदम से बढ़िया संरचना हो सकती है कि आप कितने स्मार्ट हैं और आपके पास यह विश्वास तब से है, जब से आप प्राथमिक विद्यालय में एक छोटे बच्चे थे।

स्वयं के बारे में आपकी अवधारणा में हर वह चीज सम्मिलित होती है, जो आप अपनी सहज और सीखी गई प्रतिभाओं व क्षमताओं के बारे में सोचते हैं। आपकी बेतरतीबी, समन्वयन, नास्तिकता और संगीत व कलात्मक प्रतिभाओं के बारे में आपके विचार उन घटकों की एक आंशिक सूची होते हैं, जो आपके लिए जीवन के व्यंजन का निर्माण करती हैं। ये विवरण आपके जीवन के हर बाहरी पहलू पर लागू होते हैं। आपकी बाहरी स्व-अवधारणा में सम्मिलित होता है कि कैसे आप खुद को अपने स्वास्थ्य के संबंध में, रोग-प्रतिरोधकता के संबंध में या पसंद के प्रति या हर प्रकार की बीमारी के संबंध में आपके विचार। आपको पता होता है कि आप बहुत ज्यादा मोटे हो सकते हैं या आप कई आदतों की लत का शिकार हो सके हैं, जैसे चीनी, कॉफी, वसा, मांस, डेयरी आदि। आप खुद को ठंड के प्रति बचाते हैं या ऐसी चीजों के प्रति आपकी प्रतिरोधकता कम होती है। आपका वजन बढ़ सकता है, आपकी त्वचा संवेदनशील हो सकती है या आपकी ऊर्जा कम हो सकती है अथवा आपको नींद अधिक आ सकती है।

सबसे बड़ा बिंदु यही है कि आपकी बाहरी स्व-अवधारणा में हर वह चीज होती है, जो आप मानते हैं कि आपका शरीर उसके लिए सक्षम है या अक्षम है। खुद पर सही या गलत का परीक्षण करते हुए आप निश्चिंतता के साथ यह कहने में सक्षम होते हैं, ''हाँ, मेरे बारे में ये सभी बातें एकदम सत्य हैं।'' ये विश्वास हैं, घटक हैं, जो आप खुद का निर्माण करने के लिए प्रयोग करते हैं।

अपनी बुद्धि, प्रतिभा और शारीरिक विशेषताओं के अतिरिक्त आप अपनी बाहरी स्व-अवधारणा को अपनी व्यक्तिगत खूबियों के साथ मिलाते हैं। आप जानते हैं कि क्या आप शरमीले हैं या बाह्यमुखी हैं, धीरे बोलते हैं या जोर से बोलते हैं, अति महत्त्वाकांक्षी हैं या जाहिर है, डरपोक हैं या साहसी हैं और यह केवल आपके व्यक्तित्व की खूबियों की आंशिक सूची है। ये व्यक्तिगत गुण आपको परिभाषित करते हुए एक विश्वास के रूप में दिखाए गए हैं और इस रूप में कि आप कैसे सामाजिक रूप से कार्य करते हैं।

मैं अन्य घटकों को बताना जारी रख सकता हूँ, जो आपके स्वयं की बाहरी अवधारणा को बतलाती हैं; पर मैंने इस पुस्तक को छोटा और संक्षिप्त रखने का विचार किया है। इस समय पर मैं आपको यह पहचानने के लिए प्रोत्साहित करना चाहूँगा कि आपकी बाहरी अवधारणा में इस वस्तु के प्रति स्वयं के विवरण सम्मिलित होते हैं, जिसे आप अपना शरीर कहते हैं और जिसे आप एक पूर्ण सत्य के रूप में संभवतया मानते हैं।

आपकी आंतरिक स्व-अवधारणा

यह श्रेणी हमारी संस्कृति में आदर्श अनुपात में हासिल करने में थोड़ी कठिन हो सकती है। आपकी आंतरिक स्व-

अवधारणा में आपकी अदृश्य ऊर्जा और बुद्धिमत्ता के बारे में विश्वास सम्मिलित होते हैं, जो आपके व्यक्तित्व, आपके स्वयं का एक बहुत ही बड़ा हिस्सा होते हैं। मैंने आपके आंतरिक संसार को हमेशा ही 'मशीन में एक भूत' के रूप में व्यक्त किया है। मेरी अवधारणा में मशीन आपका शरीर, पाँच ज्ञानेंद्रियाँ और वे शारीरिक घटक सम्मिलित हैं, जो आपके शरीर का निर्माण करते हैं। ऊतक, हड्डियाँ, द्रव्य प्रवाह, अंग, दाँत, मस्तिष्क और सबकुछ मशीन होता है। और इस मशीन के अंदर एक अदृश्य मैं होता है, जिसे आप 'मस्तिष्क' या 'आत्मा' कह सकते हैं, जो उन विचारों से मिलकर बना होता है, जो मशीन का निर्देशन करते हैं।

मैंने एक बार एक तंत्रिका विशेषज्ञ के साथ बात की थी, जिसे इस अदृश्य जगत् के अस्तित्व पर ही विश्वास नहीं था। वे कहते थे कि उन्होंने कई शरीर काटे हैं और उन्हें तो कहीं भी आत्मा नाम का नामोनिशान नहीं मिला। मुझे अभी तक उनका अजीब विद्रूप रूप याद है, जब मैंने उनसे पूछा था कि क्या उन्होंने दिमाग के अंदर छेद करते समय किसी विचार को देखा है।

जाहिर सी बात है कि आपके बाहरी स्व के साथ-साथ आपकी एक आंतरिक शक्ति भी है। आपने स्वयं की अवधारणा के बारे में एक विचार उत्पन्न किया हुआ है, जिसमें आपके स्वयं का अदृश्य हिस्सा सम्मिलित होता है और आपके पास इस विषय में एक स्पष्ट विचार होता है कि आपकी यह आंतरिक शक्ति आपको कहाँ तक लेकर जा सकती है। आपको यह भी लग सकता है कि आपके विचार केवल एक कल्पना हो सकते हैं, किंवदंती हो सकते हैं। आपको यह पता भी न होगा कि यह क्या है। क्या आपको समझ है आपके अंदर और आपके आस-पास क्या है, जो आपको आपके माथे को मथने पर विवश करती है, जो आपको पेंसिल उठाने पर विवश करती है या आपके पैरों को डांस के मंच तक ले जाने के लिए विवश करती है या ऐसा कुछ करने पर विवश करती है, जिससे आपके दिमाग को पूरे दिन कुछ-न-कुछ काम करने का निर्देश मिलता रहता है और यह तब तक रहता है, जब तक आप जिंदा रहते हैं।

आपके मन में यह भी एकदम अवधारणा होती है कि आपके आंतरिक भूत क्या नहीं कर सकते हैं। क्या यह एक बीमारी से बाहर निकलकर खुद के बारे में सोचने में सक्षम है या यह केवल एक बकवास है? क्या आपकी अंतरात्मा, आपकी चेतना, आपकी अदृश्य शक्ति आपके आनेवाले दिनों की आहट भाँप सकती है? क्या आपकी अंतर्शक्ति/अंतरात्मा में जादुई परिवर्तन या परिवर्तन के जादुई कृत्यों को करने की शक्ति है?

आपकी स्व-अवधारणा एक उच्च शक्ति के लिए संबंधों के बारे में आपके विश्वासों का मिश्रण होती है। आप प्रभु के अस्तित्व या प्रभु के न होने के बारे में कुछ-न-कुछ सोच सकते हैं। आपके पास इस बारे में विचार होते हैं कि प्रभु के बारे में आपके विचार आपको कहाँ तक ले जा सकते हैं। आप मानें या न मानें कहीं-न-कहीं आपके अंदर भी ऐसा कुछ तो होता है कि आप चमत्कारी या रहस्यमयी बातों को करने के लिए जिन पर निर्भर हैं या नहीं हैं, यह आपके विश्वासों पर ही निर्भर करता है। आपने अपने मस्तिष्क की शक्ति के संबंध में विशेष विश्वास हासिल किए हैं। आप आमतौर पर इस बारे में एकदम निश्चित होते हैं कि आप जीवन में कुछ साधारण बातों को करने के लिए भी अदृश्य शक्तियों पर निर्भर होते हैं, जैसे कहीं भी भंडारित किए गए सामानों की नहीं देखी गई सूची को याद रखना और काम से अपने घर वापस आना। पर आप अपनी चमत्कार करने की शक्ति के बारे में, अपने विश्वासों के बारे में क्या सोचते हैं? क्या आपके शरीर का उपचार करना या लंबे समय तक वांछित हमसफर को हासिल करना आपकी स्व-अवधारणा में एक घटक है?

यह जाँचने के लिए कि अनदेखी सूची आपके मस्तिष्क में भंडारित है या नहीं, कुछ क्षण लीजिए, खुद से पूछिए

—यह कहाँ है? मैंने इसे कैसे यहाँ रखा? वह कौन सी जगह है, जहाँ से मैं यहाँ बुला रहा हूँ? इसे याद करने के लिए मैं कौन सी ताकत का प्रयोग करूँगा? ये शक्तियाँ कहाँ से आती हैं? यह घटकों की वह सूची है, जो आप अपनी आंतरिक स्व-अवधारणा का निर्माण करने के लिए प्रयोग करते हैं। आप फिर उन अन्य विश्वासों या घटकों के लिए खुल सकते हैं, जो आप सम्मिलित करना चाहते हैं और अपने जीवन को सुधारने के लिए प्रयोग कर सकते हैं।

यह तथ्य कि एक अदृश्य सूची में उन चमत्कारों की एक सूची होती है, जो आप हर रोज ही ऐसे ही लेते हैं। आपकी आंतरिक स्व-अवधारणा आपको यह बताती है कि आपका मस्तिष्क क्या करने में सक्षम है और क्या नहीं करने में सक्षम है। आप अपने मस्तिष्क को जानते हैं कि मशीन में अदृश्य भूत अथाह है; पर आप यह भी जानते हैं कि उसकी कुछ सीमाएँ भी हैं, जो यह कर सकता है।

क्या आपने कभी इस पर विचार किया है कि आप कैसे अपने जीवन का निर्माण घटकों की आंतरिक स्व-अवधारणा की सूची के साथ किया है? अगर आपको लगता है कि कुछ परिवर्तनों का संज्ञान लेना बेहतर होगा तो आगे पढ़ें।

स्वयं की अवधारणा को बदलना

अगर आप वास्तव में ऐसे व्यक्ति होना चाहते हैं, जिसके अंदर अपनी इच्छाओं को पूरा करने की क्षमता हो तो आपके लिए अस्तित्व के उच्च स्तर पर पहुँचना बहुत ही आवश्यक है, जहाँ आप अपनी जिंदगी के सर्जनकर्ता हो सकते हैं। इसका अर्थ यह हुआ कि आपको स्वयं की अवधारणा के बारे में परिवर्तन करने के लिए मुश्किल कार्य करने की आवश्यकता होती है।

याद कीजिए कि स्वयं के बारे में आपकी अवधारणा वह सबकुछ है, जो आप मानते हैं कि आपके आंतरिक और बाहरी स्वयं के बारे में सत्य है। वे विश्वास जिन्होंने आपके उस जीवन का निर्माण किया है, जिसे आप अभी जी रहे हैं, जिसे मैं जागरूकता का एक सामान्य स्तर कहता हूँ। एक असाधारण स्थान में जाने के लिए, जिसके लिए मैं यह पुस्तक लिख रहा हूँ, के लिए आपको उसमें बदलाव करने की जरूरत होगी, जो आपके अनुसार सत्य है। यह एक मेहनती परियोजना होती है और एक घोषणा कि यह मेरे अनुभव में रही है कि कुछ लोग इसे करने के लिए इच्छुक रहे हैं। मैं इस पुस्तक को कुछ सामान्य सलाह देने के लिए और उसे करने में सहायता के लिए लिख रहा हूँ।

मैं नेवेल गोडार्ड के नाम से एक व्यक्ति का नाम लेना चाहूँगा, जिसने नेवेल के नाम से अमेरिका में लिखा और अमेरिका में बहुत ही अधिक श्रोताओं से बात की। 30 वर्ष की उम्र से सन् 1972 में अपनी मृत्यु तक मेटाफिजिकल विषयों पर एक लोकप्रिय वक्ता नेवेल ने दस पुस्तकें लिखीं, जिनमें उन्होंने रचनात्मक मस्तिष्क के सिद्धांतों को समेटा है। उनके कार्यों ने मुझे प्रभावित किया है और अगर मैं कहूँ तो वे पिछले कई वर्षों में मेरे एक महान् प्रेरक रहे हैं।

उन्होंने इस तरीके से लिखा है कि कई लोगों को उनके विचार बहुत ही अजीब और समझने में कठिन लग सकते हैं; पर मुझे उनकी शिक्षाएँ आविर्भाव और सह-सृजन पर मेरे पूर्व लेखन के साथ समान लगती हैं। यह कहा जाता है कि ''नेवेल की शिक्षाओं में वे आयाम थे, जिन्हें मैं अपनी शिक्षाओं में समेटने में सक्षम नहीं हो सका हूँ।'' उनकी पुस्तक 'द पावर ऑफ अवेयरनेस' को पढ़ते समय मैंने नेवेल की कई शिक्षाओं का मिश्रण दूसरे विचारकों के

विचारों के साथ किया है और उनके व्यक्तिगत सिद्धांतों को चलन में लाने के लिए परिष्कृत किया है तथा संशोधित किया है, जो मुझे लगता है कि उस संसार के लिए अनुकूल है, जिसमें हम रहते हैं।

मेरे आठों बच्चों को 'द पावर ऑफ अवेयरनेस' की कॉपी दी है। उन्होंने व्यक्तिगत रूप से इसका एक विवरण दिया है, ''मुझे व्यक्तिगत रूप से ये विचार पसंद आए, पर मुझे बार-बार पढ़ने के लिए रुकना पड़ा और समझना पड़ा कि आखिर लेखक क्या कह रहा है। मैं जानता हूँ कि वह सही हैं और एकदम बढ़िया अर्थ बनाते हैं; पर मुझे और व्याख्या से समझने की जरूरत है। मुझे उन शब्दों में उन्हें जानने की जरूरत है, जो मैं प्रयोग करता हूँ।'' उनके इन शब्दों ने मुझे नेवेल की शिक्षाओं को साझा करने के लिए विवश किया, जिनमें से अधिकतर मेरे खुद के विचारों के समकक्ष थे और शक्ति का संबोधन करने के लिए एक संश्लेषक का निर्माण किया, जो आपकी इक्कीसवीं सदी की इच्छाओं की पूर्ति करेगा।

मैं आपसे अपने मन के वे भाव साझा करना चाहता हूँ कि ये महान् शिक्षाएँ और विचार आपके लिए क्या कर सकते हैं, जो इन्होंने मेरे साथ किया है। मैं जानता हूँ, नेवेल को बिल्कुल भी बुरा नहीं लगेगा, क्योंकि उन्होंने अपने विद्यार्थियों को अपने विचारों में परिवर्तन करके प्रस्तुत करने की छूट दी है। मैं भी नेवेल की तरह ही महसूस करता हूँ और शिक्षा देने के अपने कैरियर में मैंने भी इसी नीति का पालन किया था और इसी प्रकार के आध्यात्मिक सवालों का सामना करना पड़ा था, उन महान् शिक्षकों के द्वारा, जो मेरे बाद आए थे।

अपने जीवन का विकास करने के लिए अपनी स्व-अवधारणा को बदलने के संबंध में कहना था, ''अगर आप स्वयं के बारे में किसी नए या उच्च विचार के आने का उत्तरदायित्व लेने से मना कर देते हैं तो आप साधनों को अस्वीकार कर देते हैं, एकमात्र माध्यम, जहाँ आपकी छूट—अर्थात् आपके आदर्श की प्राप्ति को प्रभावित किया जा सकता है।''[2]

इस प्रथम अध्याय में इस विषय में अपने मस्तिष्क में स्पष्टता लाइए। आपकी स्वयं की उच्च भावना में जो आप हासिल कर सकते हैं, उसके बारे में आपके नए विश्वासों पर भरोसा और पुराने विचारों को बहाना सम्मिलित होता है। यही वह रास्ता होता है, जिसके कारण आप अपनी इच्छाओं को हासिल कर सकते हैं। यही कारण है कि मैंने इसे इस पुस्तक के पहले ही अध्याय में शामिल किया है। आप खुद में एक उच्च आत्मविश्वास/स्वयं की भावना के अस्तित्व के साथ अपने विश्वास के पुराने सत्यों को बदल सकते हैं। यह वही होता है, जो आपको आपके जीवन के शुरुआती दिनों में नहीं मिला होता है।

स्वयं के बारे में आपकी अवधारणा में हर वह सीमा होती है, जो आपने और केवल आपने ही सम्मिलित की होती है। मेरे कुछ लिखने और कहने का कोई भी प्रभाव नहीं होगा। मैंने यह केवल खुद के लिए किया है और मैं चाहता हूँ कि आप भी खुद के लिए करें; पर अपने अंदर बदलाव की चुनौती लाना आपका काम है। आपके स्वयं के बारे में एकदम नई अवधारणा न केवल नई हो सकती है, बल्कि वह आपके लिए ऐसी भी हो सकती है, जो आपने कभी सोचा ही न हो और हो सकता है कि आपकी परवरिश के कारण आप उसे ठुकरा भी चुके हों। यही आपको अगले दो अध्यायों में समझना अपनाना है। इस समय केवल खुद में एक नए स्वयं की कल्पना को अनुमत कीजिए। हाँ, आपमें एक प्रतिरोध आएगा और मैं चाहता हूँ कि आप खुद में आ रहे इस प्रतिरोध को पहचानें।

प्रतिरोध से ऊपर आना

चेतनता के आम स्तर से ऊपर उठकर पराचेतनता के स्तर पर आने के लिए एक मूलभूत बदलाव की

आवश्यकता होती है—व्यक्तित्व में पूरी तरह बदलाव की आवश्यकता होती है। बहुत कम लोग ही इस दैवी कार्य को करने के लिए तैयार हो पाते हैं। आपकी इच्छाओं को पूरा करने के लिए, जो मैं आपसे करने के लिए कहने जा रहा हूँ, वह है अपने हर उस प्रतिरोध से बाहर आना, जिसमें आपके पूर्व जीवन में आप जो कुछ भी थे, सम्मिलित होता है। आपके पास चेतना के उच्च स्तर पर जाने की क्षमता होती है, ताकि आप चेतन होकर अपनी इच्छाओं की पूर्ति कर सकें; और यह सर्वकल्याण हेतु होता है। यह एक ऐसे यथार्थ में प्रवेश करना होता है, जिसमें सब बातें संभव हों; एक ऐसा यथार्थ, जहाँ पर आपको सांस्कृतिक मूल्यों से न टकराना पड़े और दिमागी कीटाणुओं से न टकराना पड़े, जो आप में एक युवा के रूप में डाले गए थे और जिन्होंने आपको एक आम जीवन जीने के लिए तैयार किया है।

आपने अपने वर्तमान रूप को मारकर खुद को जिंदा रखने के लिए अपने स्वयं की अवधारणा में बदलाव करने का रोचक कार्य शुरू किया है। यह ठीक भी है। अपने जीवन को पूरी तरह बदलकर आपने अपनी पूर्ण संभावनाओं के प्रतिरोध को सरल बना दिया है। अब आप अपनी पहचान को केवल इसी के आधार पर नहीं बना रहे हैं कि क्या आपको पढ़ाया गया था। खुद को याद दिलाइए कि आप जहाँ पर भी आए हैं, वह इस विश्वास के कारण कि आप खुद को जानना चाहते थे, न कि इसके कारण कि आपको क्या सिखाया गया था और आपने अपनी उच्च चेतनता का कैसे विरोध किया था।

कई साल पहले नेपोलियन हिल्स की पुस्तक 'थिंक एंड ग्रो रिच' पढ़ते समय मैंने उन्हें यह कहते हुए याद किया था कि जो लोग अमीर होना चाहते हैं या जो लोग अमीर होते हैं, उनमें अमीर बनने की चाह के अतिरिक्त कुछ और भी होता है। ये ऐसे विशिष्ट और दुर्लभ लोग होते हैं, जिनमें सफल होने की चाह होती है, जुनून होता है। अब एक जुनून एक साधारण इच्छा से अलग होता है। वह यह होता है कि अब जो भी हो जाए, वापस नहीं होने। यही एक गुण है, जिसे मैं जानता हूँ और कई बार मुझे यह एक सनक-सा लगता है। और मुझे कई बार अपने जीवन में सनकी भी घोषित किया गया है। फिर भी यह एक अभिशाप ही रहा है, क्योंकि इसने हमेशा ही मुझे वह हासिल करने के लिए प्यास दी है, जो मैं पाना चाहता था। मैंने इसे एक आंतरिक अग्नि की तरह देखा है, जो कभी जलाती नहीं है; हालाँकि मेरे साथ बुरा हो चुका है। सभी परिवर्तन अंदर की जलन के साथ ही होते हैं।

एक जुनून के साथ आंतरिक ज्ञान ही ऐसा व्यक्ति बनने के लिए आवश्यक है, जो खुद का भाग्य बदलने की हिम्मत रखता है। 'द पावर ऑफ अवेयरनेस' में नेवेल ने पूरी तरह से बताया है कि ''बदलने के लिए आपको अपने विचारों को बदलने की जरूरत होती है। पर आपकी सोच तब तक नहीं बदलती, जब तक कि आपके विचारों में बदलाव नहीं आता, आपके पास नए विचार नहीं आते, जिन्हें आप अपना विचार मानते हैं।''[3] आप उन विचारों को कैसे खोजेंगे, जो आपकी सोच में बदलाव कर सकें? एक ऐसी पुष्टि के साथ कार्य आरंभ करें, जो आपको प्रभावित करती है। अपनी एक विशिष्ट घोषणा कीजिए, जैसे—''मुझमें एक जुनून है, एक ऐसा जुनून, जो मुझे बाहरी ताकतों के सामने न झुकने की प्रेरणा देता है, जो मेरे अंदर नई अवधारणाओं को लाता है, जिसकी कोई सीमा नहीं है। मैं चुनौतियों को लेने में और किसी भी ऐसे विचार में बदलाव का इच्छुक हूँ, जो मुझमें एक उच्च स्वयं की भावना का विस्तार करती है।''

इस परिचयवाले अध्याय को बंद करने से पहले मेरे लिए उन बातों के बारे में आपके विचार जानना जरूरी होगा, जिन्हें आप अपने विचार कहते हैं और उन्हें कैसे बदला जाए।

क्या आप वाकई में सोचते हैं?

कोई भी यह नहीं कह सकता कि कोई विचार आया है या वह विचार किसका बना हुआ है। इसे आमतौर पर हम अपना बना हुआ विचार मानते हैं। ईमानदारी की बात करें तो मेरे खुद के विचार कई अन्य लोगों से आए हैं। पर इस बिंदु पर मैं आपसे यह कहना चाहूँगा कि मैं इस पूरी प्रक्रिया को एक अवलोकन और विकल्प के एक कार्य के रूप में देखता हूँ। मैंने कई धाराओं से आनेवाले विचारों का स्वागत हमेशा ही किया है। कौन जाने कहाँ से? उनके लिए कोई प्रारूप नहीं होता, कोई सीमा नहीं होती है। बस, वे संख्याओं में असीमित होते हैं। मैं इसे एक स्टॉक बाजार में चलानेवाली उस पट्टी के रूप में देखता हूँ, जहाँ हर स्टॉक का मूल्य एक सरल विचार को प्रस्तुत करता है।

आप एक ही क्षण में कई तरह के विचारों को सोच लेते हैं, एक विचार से दूसरे विचार में चले जाते हैं, जिसमें डर, चिंता, भय, उत्साह आदि भाव होते हैं। कई विचार आपके दिमाग को मथने लगते हैं और आपकी नींद उड़ जाती है। यहाँ तक कि आप सोते समय भी भयभीत रहते हैं। आप में कई विचार आते-जाते रहते हैं और आपको अपने पूरे जीवन में शायद ही कभी इन विचारों से छुटकारा मिलता हो। अगर आपको वास्तव में लगता है कि आप अपने जीवन में पैदा होनेवाले हर विचार के स्वामी हैं तो कृपया रुक जाएँ। सही है, सोचना बंद कर दें। आप अपने विचारों को आने से कम तो कर सकते हैं, पर एक दिन में आप कुछ भी न सोचें, ऐसा आप नहीं कर सकते हैं।

मैं आपसे कह रहा हूँ कि आप नए विचारों के साथ सोचें, जो आपको स्वयं के बारे में सोचने के बारे में बदले। आप खुद को एक पवित्र सीमा-रहित व्यक्ति के रूप में देखते हैं, बजाय ऐसे व्यक्ति के, जिसके पास अपने विचारों के अतिरिक्त कोई अन्य विकल्प ही नहीं है। खुद को एक अवलोकनकर्ता के रूप में देखें और विचारों को ऐसे चुनें, जैसे आप आंतरिक स्क्रीन 24/7/365 पर अंतहीन विचारों को देखते हैं। विचारों को उस शाखा से देखें, जहाँ से वे उदय होती हैं और उन्हें बदलते हुए, संयुक्त करते हुए देखें। जब इसे आप अपने आस-पास देखते हैं तो ध्यान दीजिए कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं; जैसे—दुखी, अवसादग्रस्त, खुश या अन्य। हर विचार आपके स्वयं के विचार के बारे में बताएगा। पहले अवलोकनकर्ता बनिए, फिर परिवर्तन कीजिए। अब वह विकल्प लेनेवाले बन जाइए, जो सजगता से यह निर्णय ले सकता है कि विचारों को चालू धारा में डाला जाए और एक अलग विचार उठाया जाए—एक ऐसा विचार, जो आपको बेहतर महसूस कराता है।

मैं ठीक हूँ, मैं बढ़िया हूँ; मैं अच्छा लग रहा हूँ; मेरे कुछ पाउंड खो जाएँगे; मुझे प्यार किया जा रहा है; मैं पवित्र हूँ—ये और ऐसे ही कई विचार आप ले सकते हैं, बजाय इसके कि आप अपने अतीत से किसी को चुनें। यहीं से आपके विचारों के बदलने की प्रक्रिया शुरू होती है। आपको लगने लगता है कि विचारों को रोका नहीं जा सकता है और विकास की इस अवस्था में पीछे मुड़ना संभव नहीं है। इस चरण में आप अवलोकन करने लगते हैं और फिर चुनते हैं। इसे एक क्षण के हजारवें हिस्से में भी किया जा सकता है। विचार आपके वैचारिक टी.वी. स्क्रीन पर आते रहते हैं, जैसे कि स्टॉक की कुटेशन आती हैं; पर आप उन्हीं हो चुनते हैं, जिन पर आप ध्यान देना चाहते हैं।

मैं आपको उन विचारों को प्रोत्साहित करने के लिए प्रेरित कर रहा हूँ, जो आपको खुश और महत्त्वपूर्ण महसूस कराएँ और आपको चेतनता के उच्च स्तर पर ले जाते हैं।

मुझे थ्री मैजिक वर्ड्स में यू.एल.ए. एंडरसन के विवरण से बहुत ही प्यार है। मैं आपको चेतनता के उस स्तर पर ले जाने का प्रयास करता हूँ, जहाँ पर आपकी सजगता बहुत ही अधिक है, बजाय एक साधारण स्तर पर, जहाँ आप

इतने समय से थे—

हमने स्वयं की परिभाषा को केवल उसी रूप में आश्वासित किया है, जो हर वह चीज होती है, जो वह स्वीकार करता है और हम अब उसे केवल उस रूप में चुनने की आदत के रूप में देखेंगे, जो सकारात्मक रूप से उसमें अच्छाई जोड़ेंगे। हम खुद को केवल अच्छे को ही स्वीकारना सिखा रहे हैं। हम निरंतर रूप से दूसरों को केवल सारा प्रेम, स्वास्थ्य, शक्ति-विस्तार को अपनाने के लिए कह रहे हैं। हम जान-बूझकर लोगों के कष्ट को, दुःख को अस्वीकृत करने के लिए कह रहे हैं। हम जो कह रहे हैं, वह सच नहीं है, बल्कि वह महान् है, अच्छा है और खूबसूरत है, और वही हममें जोड़ा जाएगा।

यह आपके विचारों को स्वीकार करने का नया तरीका है, जो आपको उसके बारे में बताएगा, जिसे मैं आपका उच्च स्वयं कहता हूँ—अपने दिमाग में यह रखते हुए कि आप कुछ हासिल करना चाहते हैं। आपको पहले खुद से अपेक्षा करनी चाहिए।

तीन उपाय

1. स्वयं की अवधारणा को परिभाषित कीजिए, जो आप अब तक अपने बारे में सच मानते रहे थे। अपने अब तक के विचारों की जाँच करने के प्रति सजग रहें। पुष्टि करें—मैं उस पर कोई भी सीमा नहीं रखना चाहता, जिसे मैं हासिल करना चाहता हूँ।
2. खुद को उस गैर-भौतिक जगत् का आभास कराएँ, जिसका आप हिस्सा हैं। उस अदृश्य शक्ति के हर कोने में पहुँचें, यह जानें कि आप उन लोगों से शिक्षा और जानकारी हासिल कर सकते हैं, जो यहाँ पर पहले रह चुके हैं। स्वयं की उच्च अवधारणा को हासिल करने के लिए ध्यान करें।
3. जब भी आपको असुविधा का एहसास हो, अपनी भावनात्मक स्थितियों के पीछे विचार को बदलने के प्रयास के स्थान पर केवल अपने विचारों की कभी न बदलनेवाले समन्वयक के पीछे चलने का प्रयास करें और फिर एक विभिन्न विचार चुनें। तब तक करते रहें, जब तक कि आप वह विचार न चुन लें, जो आप चुनना चाहते हैं, जो आपको अच्छा महसूस न करने लगें और आप अब खुद को खुश न करनेवाले विचारों के लिए आलोचना नहीं कर रहे हैं।

❑

अध्याय—2

आपका उच्च स्वयं

"शुरुआत से ही मुझमें भाग्य को लेकर एक भाव था, जैसे मुझे मेरी जिंदगी मेरे भाग्य के द्वारा मिली थी और मुझे उसे पूरा करना था। इसने मुझे एक आंतरिक सुरक्षा दी थी और हालाँकि मैं खुद को कभी भी साबित नहीं कर सका, पर इसने किया; मुझे खुद में निश्चितता नहीं लगी, पर इसने दिया।"

—कार्ल जंग

पिछले 18 महीनों से मैं इस अध्ययन में व्यस्त था, जिसे आरंभिक विज्ञान कहा जाता है, वह मुख्य सिद्धांत, जो आपके उच्च स्वयं में विश्वास और भरोसे को पैदा करने में मदद करता है। ये प्राचीन शिक्षाएँ बार-बार हमें बताती हैं कि केवल शारीरिक सुख पर ध्यान देकर ही हम स्वयं का विकास नहीं कर सकते हैं और उच्च स्वयं की आवश्यकताओं की उपेक्षा करने के द्वारा हम आत्मा का दम घोंटते हैं और भूख व प्यास से मर जाते हैं। पुराने की शुरुआत स्वयं के उच्चज्ञान पर जोर देती है क्योंकि यह जागरूकता विकास के लिए मार्ग खोलती है और किसी भी व्यक्ति की इच्छा-पूर्ति हो जाती है।

शायद आपके लिए स्वयं में उच्च या निम्न दोनों को ही उत्पन्न करना कठिन हो सकता है। स्वयं में ही अपने वास्तविक स्वयं को खोजना आपकी सोच से एकदम अलग हो सकती है। मैंने इस झूठे भाव को अहं की संज्ञा दी है। आपका वह हिस्सा, जो यह कहता है कि आपका निर्धारण आपकी उपलब्धियों, स्वामित्व या जीत के कारण होना चाहिए, यह एक विश्वास होता है कि आपने जो भी एकत्रित किया है, इस बात का सबूत है कि आपके पास क्या शक्तियाँ या सीमाएँ हैं। यह आश्चर्य न होगा कि मैंने यहाँ पर कुछ विश्वास दिए हैं, जो आपको खुशियों और सफलता के पथ पर ले जा सकती हैं।

एक उच्च स्वयं को पाने का विचार, जो लगभग एक वैश्विक पहचान के साथ आता है, जिसे हम अपने अहं के साथ कठिनाई से पहचान पाते हैं। अगर आपने इस पुस्तक का प्रथम अध्याय पढ़ा है तो आप यह जानते हैं कि आपके लिए वह बदलाव करना बहुत ही आवश्यक होता है, जो आप जरूरी समझते थे। खुद को याद दिलाएँ कि आज आपकी खुद को लेकर जो अवधारणा है, वही आपको यहाँ लाई है, और आप इसी कारण स्वयं को एक शक्तिशाली व्यक्ति कैसे बनाने केविषय पर यह पुस्तक पढ़ रहे हैं।

क्या आप खुद में बदलाव लानेवाले परिवर्तनों को लाने के लिए इच्छुक हैं, जो आपके बारे में आपकी अवधारणा बदलती है? क्या आप खुद में एक उच्च स्वयं को हासिल करने के लिए इच्छुक हैं? क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि आप अपने अहं को सीमित कर सकते हैं, जो आपको बदलने से रोकता है? दूसरे शब्दों में, क्या आप 'मैं कौन हूँ', शब्द को रेखांकित कर सकते हैं? यह मानते हुए कि उच्च स्वयं का विचार एक व्यक्तिगत आंतरिक प्रश्न से आता है। तो पहले इस प्रश्न को ही आँकते हैं कि आप कौन हैं?

मैं कौन हूँ?

यह विचार करें कि जन्म से आपके पास कितने शरीर हैं? कौन है, जो एक शरीर से दूसरे शरीर में आता है? आपको यकीनन यह पता है कि आप वह इनसान हैं, जिसे आप 'मैं' कहकर बुलाते हैं और जो एक छोटे से शरीर से आया है। वह 'मैं' आपके छोटे से बालक से शरीर में पूरी तरह से फैल गया है। आप धीरे-धीरे उस बालक के शरीर को अस्वीकृत करने लगते हैं और एक नवजात के शरीर में बदल जाते हैं, जो पहले घुटने के बल चलता है, फिर पैदल चलता है और फिर दौड़ता है और एक नए ही रूप-रंग में आ जाता है। आपका दो वर्ष का स्वयं इसको बिल्कुल भी नहीं अपना पाता कि उसने ही एक छोटे शरीर को छोड़ा है। आप कुछ समय के लिए उस शरीर में रहते हैं और फिर उसे अस्वीकार कर देते हैं। फिर आप एक नए शरीर में जाते हैं, जो आपके पुराने शरीर से एकदम अलग था।

'मैं' अभी भी नहीं मिल पा रहा है; पर यह तो एकदम स्पष्ट है कि आप अपना शरीर नहीं हैं। क्योंकि 'मैं' रह जाता है और वह निरंतर रूप से उस शरीर में रहता है, जिस पर अधिकार रखता है। 'मैं' होने की आपकी यह रहस्यमयी अवधारणा ही आपके शरीर में प्रवेश करती है।

मैं इस समय एक सत्तर वर्ष के शरीर में हूँ, जो उस शरीर से अलग नहीं है, जो मेरे पास लगभग पचास वर्षों से है। मुझे नहीं पता कि जब मैं बीस वर्ष का था तो यह कैसा था। मुझे यह केवल एक भ्रम लगता है। यह भौतिक शरीर से चला गया है। वह मैं, जो मैं खुद के बारे में बताने के लिए प्रयोग करता हूँ और मैं इस बारे में बहुत ही जुनूनी नहीं हूँ कि केवल एक पर ही निर्भर रहूँ।

आपके शरीर ने अभी तक किया क्या है? एक अदृश्य, जो आपकी बुद्धि को आपके शरीर की कोशिकाओं को नियंत्रित करता है, नई कोशिकाओं का निर्माण करता है और पुरानी कोशिकाओं को अस्वीकार करता है। आपका मैं आपकी प्रक्रियाओं को एकदम से नियंत्रित करता है। आपका शरीर एकदम आपकी बुद्धि के अनुसार ही तैयार हो जाता है। यह मैं, जो आप खुद को बताने के लिए प्रयोग करते हैं, वह शरीर रूप नहीं होता है, जो आप हासिल करते हैं और हर जगह लेकर जाते हैं। क्वांटम फिजिक से अर्थ उस शरीर से होता है, जो आपके पास अभी होता है और जो उस शरीर से एकदम अलग होता है, जो आपने अभी पिछला पैराग्राफ पढ़ने के दौरान थी। ऐसी ही स्थिति में हम रहते हैं।

प्राचीन दर्शन-शास्त्री हेक्राक्लीटस ने इसे कई हजार वर्ष पहले ही बता दिया था। और यह आज भी एकदम सच है, ''सभी चीजें गतिशील हैं और कोई भी आराम में नहीं है।...आप एक ही नदी में वापस नहीं जा सकते हैं।'' एक शरीर निरंतर ही बदलती अवधारणा है; जैसे—पेड़, एक पर्वत, एक बकरी, एक इनसान और शारीरिक ब्रह्मांड में पृथ्वी भी सम्मिलित होती है; जो प्रकृति में भौतिक नहीं होती है, बल्कि पराभौतिक होती है। जब पूछा जाता है, ''वास्तविकता क्या है?'' तो पुरातन परंपरा है, ''यही वास्तविकता है, जो कभी नहीं बदलती।'' और जब आप निरंतर बदलते हैं तो यह सच नहीं होता है।

अगर आप यह खोजने का प्रयास करते हैं कि नवजात शरीर जब आपके पास आ जाता है, आपको यह एहसास होता है कि यह वास्तविक नहीं है, क्योंकि यह अब मौजूद नहीं है। यहाँ तक कि जब आप पूर्व वर्षों में थे तो आप उसे वास्तविक नहीं कह सकते थे, क्योंकि जैसे ही आपने उसे वास्तविक कहा, वह कुछ और ही हो जाएगा, कुछ अलग ही हो जाएगा। फिर भी, आप इन सभी परिवर्तनों के साथ यह जानते हैं कि एक परिवर्तन-रहित घटक हैं और वह हैं आप। उस नवजात शिशु के शरीर का मैं बिल्कुल भी नहीं बदला है। वह आपके उस शरीर में है, जो अभी आपका है। वह मैं आपके अंदर अपरिवर्तित है, उच्च है और वास्तविक है। यह उच्च स्वयं आप हैं। जब आप यह

खोज लेते हैं तो यह जान जाते हैं कि आप क्या हैं तो कुछ भी असंभव नहीं है।

अध्याय 1 में मैंने स्वयं के बारे में एक नई अवधारणा बनाने की आवश्यकता के बारे में बताया है। एक अनंत आध्यात्मिक व्यक्ति और मानव परिवर्तन के रूप में बताया है। जैसे-जैसे आप आगे पढेंगे, यह ध्यान में रखें कि जो बदल रहा है, वह वास्तविक नहीं है। 'मैं कौन हूँ' प्रश्न में 'मैं', वह नहीं है, जो आपके केवल शारीरिक रूप में ही सिमटा हुआ है; क्योंकि वह निरंतर ही बदल रहा है और गायब हो रहा है। इसलिए अपने शरीर और इसकी विविध प्रतिभाओं, उपलब्धियों या शारीरिक शक्तियों 'मैं कौन हूँ' का जवाब देने के लिए खुद को अवास्तविक निर्धारित किया जाता है। आप कौन हैं, फिर परिवर्तन-रहित होना चाहिए और इस प्रकार जन्म-रहित और मृत्यु-रहित होना चाहिए। आप जो हैं, वह एक निराकार शक्ति है।

इसके बारे में सोचें। यह वास्तव में एक शानदार अवधारणा है। आप परिवर्तन-रहित हैं और इस प्रकार वास्तविक हैं। जब आपको भरोसा हो जाता है कि आप जो हैं, वह एक भ्रम है या पराभौतिक अवास्तविक है। आपको स्वयं के बारे में केवल वही पता चलने लगता है, जो आपके शिक्षक या रिश्तेदार कहते हैं या आपके सांस्कृतिक विश्वास आपके बारे में बताते हैं। वे आपके अहं की ही पुष्टि करते हैं, जब तक कि आपको इस शक्ति का एहसास नहीं हो जाता। आपकी संपत्ति, उपलब्धियाँ, ख्याति, ट्रॉफी, बैंक खाते—यहाँ तक कि आपके बच्चों सहित आपके परिवार के सदस्य भी दुनिया का वह पहलू होते हैं, जो बदल रहा है, जो 'कुछ नहीं' में बदल जाता है। ...सभी अवास्तविक हैं।

यहाँ मैं इस अवधारणा को कविता के रूप में प्रस्तुत कर रहा हूँ—

शांत धूल बन गए थे, सज्जन और भद्र महिलाएँ,

और बच्चे और लड़कियाँ,

खुशी और क्षमता और देखना थी,

फ्रॉक्स और कर्ल्स थी।

वह जुनूनी जगह गरमियों का महल था,

जहाँ मधुमक्खियों ने

अपने प्रस्तुतीकरण सर्किट पूरे किए,

फिर इनके जैसे जब्त हो गए।

इस कविता में एमिली डिकिंसन ने आपको पूरी ईमानदारी से याद दिलाया है कि जो भी आप खुद में सत्य समझते हैं, वह धूल में बदल जाती है, जिसमें आपका शरीर भी शामिल होता है और इसकी सभी उपलब्धियाँ भी धूल ही होती हैं; पर आपके अंदर जो वास्तविक मैं है, वह हमेशा मुसकराता है। आपका उच्च स्वयं इस निम्न और झूठे स्वयं से परे होता है। यह आपकी हर सीमा से परे होता है।

आपके पास एक स्वयं होता है, जो एक अधिक केंद्रित निम्न अहं आधारित स्वयं से देखने में कम दिख सकता है। तो खुद को एक हमेशा बदलनेवाले, कभी मरनेवाले पहलुओं से अधिक स्वयं के रूप में देखें, जिन्होंने आपके 'आप कौन हैं' की तसवीर को निर्धारित किया है। 'मैं कौन हूँ' का जवाब इसके साथ दिया जा सकता है कि मैं एक अदृश्य व्यक्ति हूँ, जिसका उद्गम मेरे अभिभावकों से नहीं बल्कि एक ऐसे स्रोत से हुआ है, जो स्वयं ही

जन्म-रहित है, मृत्यु-रहित है और परिवर्तन-रहित है।

स्रोत से आपका संबंध

हम सबका उद्‌गम एक ही स्रोत से हुआ है, ऐसा मेरा मानना है कि हम सबको वैसा ही होना चाहिए, जहाँ से हम आए हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि हम उस स्रोत को क्या कहते हैं। 'जिस ताओ को नाम दिया जा सकता है, वह पुराना ताओ नहीं है।' संदेश ताओ की तेचिंग की शुरुआती पंक्तियों में प्रदर्शित किया गया है। इसे ताओ कहिए, भगवान् कहिए या फिर उसे जेहोवाह कहिए या फिर उसे पवित्र मस्तिष्क कहिए—इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। आपको केवल यह जानने में रुचि होनी चाहिए कि आप जीवन के उस स्रोत से हुए हो, जो निरंतर बदल रहा है, जिसमें वह शक्ति है, जिससे आप आए हैं।

सन् 1967 में ओमराम मिखाइल एइवेन्होव, इनीशिएटिव विज्ञान विशेषज्ञ द्‌वारा दिए गए आख्यान के दौरान शब्दों को देखिए—

सृष्टि के रचयिता ने हर रचना में खुद के अंश को और खुद की आत्मा को डाला है और उस आत्मा के कारण हम सब उस परमपिता के समान हो गए हैं। और इसका अर्थ है कि कुछ बाह्‍य स्रोतों के माध्यम से अपनी इच्छाओं को पूरा करने के स्थान पर मानव अपने विचारों, अपनी इच्छाओं और अपनी जरूरत के अनुसार उपचार तत्त्वों को हासिल करने के लिए भावनाएँ होती हैं। तभी मैं आपको शिक्षा दे रहा हूँ कि आपके लिए रचयिता मायने रखता है।...

मैं यहाँ इस उद्‌गार को इसलिए बता रहा हूँ, क्योंकि यह आपको आपके शैक्षणिक जीवन के उस हिस्से के बारे में बताता है, जिन्हें आपकी शिक्षा और उपलब्धियों में एकदम अनदेखा किया गया है। यहाँ पर मुख्य शब्द हैं कि वे खंड, एक चिनगारी, जो आप में है, पर उसे बताया नहीं गया है। यही वह सबसे महत्त्वपूर्ण छवि है। अपने स्वयं के बारे में जिसे आपको समझना चाहिए, आप प्रभु की एक चिनगारी है, जो आपको दिखाई नहीं दे रही है, यह आपके दिल में धड़कती है, आपके बालों को बढ़ाती है और आपके फेफड़ों को साँस लेने देती है। आप शरीर के प्रति अधिक जागरूक हो जाते हैं और इसे अनदेखा करते हैं।

इस अध्याय में मेरा उद्‌देश्य आपको इस आग के प्रति जागरूक करना है कि प्रभु की एक चिनगारी आप में भी है। और इस चिनगारी को बढ़ाना आपके दैनिक जीवन का हिस्सा हो जाना चाहिए, प्रथम अध्याय की समीक्षा करिए और खुद के बारे में अपनी अवधारणा को पहचानने में मदद करके ही इस चिनगारी को बढ़ाया जा सकता है। फिर खुद को उस उच्च स्वयं को जानने के लिए समर्पित कर दीजिए, जिसके बारे में मैं लिख रहा हूँ।

आपका उच्च स्वयं ही वह चिनगारी है, पर एक चिनगारी आपके शारीरिक रूप का महत्त्वपूर्ण अनुपात है। अगर आपका वजन 150 पौंड है तो इसका अर्थ हुआ कि चिनगारी का वजन 1/1000 औंस है। यह केवल एक सांकेतिक छवि है, क्योंकि चिनगारी तो बदलती ही नहीं है। पर मैं आपको खुद के अंदर की चिनगारी को पहचानने के लिए प्रेरित कर रहा हूँ। कल्पना कीजिए कि अगर यह इसके दोगुने आकार में बढ़े, फिर दस गुना और फिर एक खंड और फिर प्रभु की चिनगारी की कल्पना स्वयं में कीजिए, जो आपकी चेतनता के कारण आपके अंदर दिखाई देने लगेगी।

अंत में, जैसा मैंने बात की है, कि यह आपके उस तुम पर छा जाएगा, जो आपके अहं के कारण कहीं छिप गया है। यही चिनगारी ही आपके जीवन का आधार हो सकती है। आप इस पवित्र चिनगारी को अपने मस्तिष्क के आकार की रोशनी के समान मान सकते हैं। अब आपके पास प्रभु का वह अंश है, जिससे आप अपनी सभी इच्छाओं को पूरा कर सकते हैं, जिसे आप एक नया मस्तिष्क भी कह सकते हैं। यह नया मस्तिष्क ही प्रभु की

ऊर्जा के साथ बना होता है।

हर दिन के काम के समय आपका उच्च स्वयं

मैं जनवरी 1971 में इनीशिएटिव आध्यात्मिक गुरु ओमराम मिखाइल एइवेन्होव ने कहा था, ''हमारा उच्च स्वयं एक उचित, वैज्ञानिक और परम पिता का अंश होता है, जो शुद्ध, पारदर्शी और चमकदार होता है।''

यह आपके लिए फिर से एक चुनौती है, क्योंकि आप कुछ सत्यों को स्वीकार करने के द्वारा नई अवधारणा को स्वीकार करते हैं कि आपका पालन-पोषण जिन विश्वासों में हुआ है, वे झूठे हैं। फिर भी, मैं आपसे प्राचीन आध्यात्मिक शिक्षाओं का अध्ययन करने के लिए कहता हूँ, जिसे आपको उन शक्तियों के साथ परिचित करने के लिए बनाया गया है, जो आपको इस तथ्य का एहसास कराते हैं कि आप एक जीवित और साँस लेनेवाले व्यक्ति हैं। अगर आप अपने उच्च स्वयं को पाने के लिए कृत-संकल्प हैं तो आपको उसे एकीकृत करने के लिए हमेशा इच्छुक रहना चाहिए, जो यह प्रारंभिक व सजग शिक्षा आपको दे रही है।

परम पिता का अंश होने के लिए, आपके उच्च स्वयं की एक चिनगारी से आपके तत्त्व के अधिक यथार्थकारी अनुपात से विस्तार करना होगा। चूँकि आप खुद ही भगवान् के अंश हैं और भगवान् आपके ही अंदर हैं तो आपको अपनी योग्यताओं पर शक करना शोभा नहीं देता। जैसा कि जीसस खुद कहते हैं, ''क्या यह तुम्हारे कानून में नहीं लिखा है?'' मैंने कहा, ''क्या आप भगवान् हैं?'' (जॉन 10:34)। प्रभु की चिनगारी जैसे-जैसे बढ़ती है, आप कहते हैं, ''मेरा वह हिस्सा, जिसने अहं को निकाल दिया है, वह उचित होना चाहिए। यह सभी जानते हैं और यह प्रभु है। ऐसा कुछ भी नहीं है, जिसे मेरा उच्च स्वयं या मैं खुद हासिल न कर सकूँ।''

एक बार फिर हम देखते हैं, जो जीसस ने कहा था, ''प्रभु के साथ सबकुछ संभव है।'' (मैथ्यू 19:26) सब संभव है और कुछ असंभव नहीं, जैसा मेरे गुरु ने कहा था कि प्रभु के अंश को हम अपने उच्च स्वयं में तब महसूस करना शुरू कर देते हैं, जब हम उस चिनगारी का विस्तार करते हैं और अपने जीवन में ऊर्जा को आमंत्रित करते हैं।

आपकी जागरूकता कि प्रभु कुछ बाहरी नहीं होकर आपका ही एक अंश हैं, तो यह आपके आध्यात्मिक विकास के लिए आवश्यक है। आप खुद के बारे में कह सकते हैं कि आप सर्वश्रेष्ठ हैं। (जो मैं आपको बता रहा हूँ, वह बहुत महत्त्वपूर्ण है, जब आप उच्च स्वयं के बारे में अगले अध्याय में जाएँगे।) इस अध्याय में आप उच्च स्वयं के बारे में जान रहे हैं। प्रभु आपके बाहर नहीं है। संक्षेप में, आपको अपने अहं से प्रभु का निर्माण करना होता है।

एक देवता, जो यह जानता है कि कैसे उपचार करना है, फिर भी वह एक उपचार को रोक देता है और किसी को देता है, जो ऐसा लगता है कि दूसरे के लिए देय है? एक देवता, जो गुस्सा है? एक देवता, जो इनसानों को यौनता का आनंद देता है, पर उन लोगों को नरक में जलाने का वादा करता है, जो अन्य इनसानों के द्वारा बनाए नियमों का पालन नहीं करते हैं? एक देवता हमें आँखें देता है और अदृश्य रहता है, पर उन लोगों के लिए धमकी देता है, जो उन पर विश्वास नहीं करते हैं? एक देवता, जो सेवाओं के लिए भुगतान की माँग करता है, जिनमें फैंसी मंदिर और अपने उच्च प्रतिनिधियों के लिए सोनेवाले वस्त्र होते हैं? यह प्रभु का अहं होता है।

आपका उच्च स्वयं एक सभी से प्रेम करनेवाला, सभी के द्वारा स्वीकार किए जानेवाला रचनात्मक स्रोत होता है। आपको केवल यह स्वीकार करना है कि यह आपके लिए कुछ बाहरी नहीं है। यह आपके अंदर है या यूँ कहें कि आप ही हैं। बस, आपको खुद को इस पवित्र भाव के साथ एकाकार होना है, उसी के जैसे कार्य करना है, उसी

के जैसे सोचना है और आपकी खुद को बदलने की प्रक्रिया शुरू हो जाएगी, अपने पवित्र स्वभाव को एक मौका दीजिए। (दूसरे भाग में आपकी इच्छाओं की पूर्ति करने की प्रक्रिया करने के लिए आपके उच्च स्वयं को हासिल करने के चरण-दर-चरण की प्रक्रिया को बताया जाएगा।)

इन शुरुआती अध्यायों में आपको पता चल ही गया होगा कि आप उन प्रचलित विश्वासों की तुलना में कितने शक्तिशाली हैं। केवल उस विचार को मन में जाग्रत् कीजिए, जो आप करने में सक्षम हैं। उस चिनगारी के मित्र बनिए, उससे निरंतर सलाह लीजिए और उस शक्ति के मित्र बनिए, जो आपके सबसे नजदीक है, प्यार देती है और वह है आपका उच्च स्वयं। आपका उच्च स्वयं हर प्रकार के झूठे स्वयं से ऊँचा है।

अगले अध्याय में आपके पास उस ज्ञान को हासिल करने का और भी मौका है, जो आपको बचपन से मिल रहा है। न केवल आपके पास एक निम्न अहं आधारित झूठा अहं होता है, बल्कि आपके पास प्रभु के आधारवाला आध्यात्मिक उच्च स्वयं भी होता है। एक ऐसा भाव, जो उससे अलग होता है, जो आप अब तक खुद को मान रहे थे।

तीन सुझाव

1. दिन में खुद से कुछ सवाल पूछें, ''मुझे क्या करना है या कहना है? क्या मेरी इच्छाएँ मेरे निम्न या उच्च स्वयं से आई हैं?'' अहं खुद की सेवा करने देने के बारे में, स्वामित्व, जीतने, निर्णय लेने आदि के बारे में होता है। जबकि उच्च स्वयं सेवा करने, प्यार करने और ऐसी शांति की किसी भी ऐसी स्थिति के बारे में होता है, जहाँ पर निर्णय न लिया जा सके। खुद से सवाल पूछें और खुद को प्रभु के पास लाने के लिए तैयार करें, आपके पास फिर खुद को बदलने की तैयारी होगी। अगर इस सवाल का सही जवाब दिया जाए तो आपको आपकी इच्छाओं को पूरा करने की शक्ति देता है। आपको स्वयं के अहं आधारित स्वभाव को मारने की जरूरत नहीं है। इस सवाल को पूछकर अपने दैवी स्वभाव को एक मौका दीजिए।

2. अपने अंदर पैदा होती सजगता को देखने के लिए समय बिताइए, इसे अपने मस्तिष्क में विकसित होने दीजिए। इसे व्यक्तिगत रूप से विकसित होते देखिए, अपने देव के सत्त्व के साथ उस विस्तार को जीवित रखिए, आप फिर प्रभु के अनुभव वाली छवि के साथ काम करने लगेंगे।

3. इन घोषणाओं को मन में दोहराएँ, ''मैं सब जानता हूँ। मैं शक्तिशाली हूँ और मैं असीमित हूँ।'' यह आपके खुद के बारे में संदेह दूर करेगा और बताएगा कि आध्यात्मिक जगत् में कोई सीमा नहीं होती है। केवल यह आपको बताएगा कि आपको क्या करना है। आपको आपके अहं आधारित संदेशों से छुटकारा मिलेगा, जो केवल आपको यही बताते रहते हैं कि आपके पास एक शरीर और पाँच इंद्रियाँ हैं।

❑

अध्याय—3

आपका उच्चतम स्वयं

अपने मस्तिष्क को प्रभु जीसस का मस्तिष्क बना लीजिए, जो प्रभु का ही एक रूप थे और प्रभु के समान होने को डकैती न समझिए।

—फिलीपिंस2:5-6

पिछले अध्याय में आपने इस विचार को जाना कि आपके अंदर प्रभु हैं और आपको इसे अपने दैनिक जीवन में विस्तार करना है। यह चिनगारी ही आपका उच्च स्वयं है। जैसे-जैसे आपकी जागरूकता बढ़ती जाएगी कि आप प्रभु का ही एक अंश हैं तो आप अपने जीवन के मुख्य केंद्र के रूप में इसका स्वागत करेंगे।

आपके उच्च स्वयं की अवधारणा आपके उच्चतम स्वयं के रूप में विकसित होती जाएगी, जो एकदम आध्यात्मिक, परमेश्वर है और चमत्कार करने में सक्षम है। यहाँ पर आप एक नई हकीकत से रू-बरू होंगे—आपका एक ऐसा शानदार रूप, जिसके बारे में आपको ही नहीं पता होगा। आपके उच्च स्वयं को 'न्यू टेस्टामेंट' में फिलीपिंस में लिखे गए इस अध्याय की प्रस्तावना में सेंट पॉल के शब्दों में बताया है। आप प्रभु की एक चिनगारी से बढ़कर 'मैं प्रभु हूँ' की भावना बन जाते हैं और आपको एकदम से यह महसूस नहीं करना चाहिए कि आप ईश-निंदा कर रहे हैं। यहाँ यह विचार कि आप प्रभु हैं, आपको जीसस ने ही दिए हैं, ''मुझे अपने दिमाग में रहने दीजिए।''

यह इनसानों द्वारा बनाया प्रभु नहीं है। यह हमारे अहं के द्वारा बनाए हुए प्रभु हैं, जो अपने लिए ऊँचे-ऊँचे मंदिरों, सोने के मुकुटों आदि में रहते हैं और हमारे निकट नहीं। मैं यहाँ पर एक ऐसे प्रभु के बारे में बात कर रहा हूँ, जो रचनात्मक है, जो हर प्रकार के रचनात्मक कार्यों को कर सकता है; एक ऐसा प्रभु, जो निराकार है; वह प्रभु, जो हर जगह है। यह एक पवित्र उपस्थिति है, जो हर जगह है। यह विचार ही युगों-युगों से चली आ रही आध्यात्मिक शिक्षाओं का सार है।

अधिकतर शिक्षाओं ने दावा किया है कि प्रभु आपके बाहर की शक्ति है। यह विचार आपके पास काफी समय से है। अगर आप गलत व्यवहार करते हैं तो प्रभु आपको दंडित करेंगे और आपकी प्रार्थनाओं को सुनेंगे और संकट में आपकी समस्या का समाधान करेंगे।

शायद आपके लिए यह घोषित करना बहुत ही चरम विचार है कि मैं प्रभु हूँ और प्रभु प्रेम हैं या यह विश्वास करना कि जो प्रेम बाँटता है, वह हम में ही है। (जॉन 4:16) वह हम हैं। जब आप प्रभु के साथ होते हैं, आप प्रेम में होते हैं। इसे आपको देना होता है और जब आप इसके साथ खुद को समाहित कर देते हैं तो आपके लिए कुछ भी असंभव नहीं होता है। प्रभु के साथ कुछ भी असंभव नहीं होता है। अब आपकी सभी इच्छाएँ पूरी होने की ओर अग्रसर होती हैं।

आपको पहले तो खुद को यह भरोसा दिलाना बहुत ही कठिन हो जाता है कि आप ही प्रभु हैं। पर जब आप प्रभु को प्रेम की अवधारणा पर रख लेते हैं तो मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि आप एक बदलाव की ओर बदलने

लगते हैं और आप एक साधारण इनसान से देवता की ओर बढ़ने लगते हैं। मैं जीसस की इस बात पर इसलिए जोर दे रहा हूँ, क्योंकि 'मैं प्रभु हूँ' कहना किसी भी तरह से ईसाइयत के खिलाफ नहीं है, बल्कि ईसाइयत के अनुसार ही है। केवल ईश-निंदा यह कहने से हो जाएगी कि 'मैं प्रभु हूँ', यह केवल एक झूठा अहं है, जो हमने फैलाया है कि प्रभु एक बाहरी आवरण का हिस्सा होते हैं।

मैंने इस पुस्तक को लिखने से पहले दो आध्यात्मिक शिक्षाओं को बहुत ही गहराई से पढ़ा है। उनमें से एक है यू.एस. एंडरसन और उनकी जिस पुस्तक को मैंने पढ़ा है, जिया है, उस शिक्षा का नाम है 'थ्री मैजिक वड्र्स'। यह पुस्तक 323 पृष्ठों की है और कई विशेष ध्यानों, व्यायामों के बाद चेतनता, मंशा, विश्वास, प्रेम, सफलता, पराभौतिकता व अन्य कइयों पर कई ज्ञानकारी शब्दों के बाद और इसमें जो कुछ भी सिखाया गया है, उस पर काफी समय बिताने के बाद मुझे पता चला कि वे तीन जादुई शब्द आखिर हैं क्या!

यहाँ मैं उसके अंतिम अध्याय 'द की' से कुछ बताना चाहूँगा—

यही एक अंतिम सत्य है, एक अंतिम धारणा और शांति व शक्ति के लिए स्रोत है कि आप भगवान् हैं। अगर आप इस सत्य को स्वीकार करते हैं तो मैं आपको इस शानदार चमत्कार पर ही टिके रहने के लिए चुनौती देता हूँ, जब तक कि सार्वभौमिक सजगता आपके अंदर खुद से न आए। प्रभु वहाँ है। यहीं आपकी आँखों के पीछे हैं। वही आपकी चेतनता का हिस्सा है, वही आप हैं। आप केवल प्रभु के एक हिस्से ही नहीं हैं, बल्कि आप खुद प्रभु हैं।

यही आपका उच्च स्वयं है। यह यकीनन ही एक अनुमान है; पर अगर कोई इसे एक रचनात्मक स्रोत के साथ प्रयोग करता है तो उसकी सभी इच्छाएँ पूरी हो सकती हैं। क्योंकि आप ही प्रभु हैं और एक प्रभु होने के नाते सबकुछ मुमकिन है। यह केवल पश्चिमी अवधारणा या ईसाई विश्वास ही नहीं है, बल्कि प्राचीन वेदों में भी यह कहा गया है कि हम इस प्रभु का केवल हिस्सा ही नहीं हैं, बल्कि हम उसका रूप हैं।

इससे पहले कि हम और आगे बढ़ें, मैं आपसे अपने गुरु महान् आध्यात्मिक शिक्षक नेवेल के विचार इस बारे में बताना चाहूँगा कि मैं और आप वास्तव में प्रभु है।

नेवेल की पुस्तक *'द पावर ऑफ अवेयरनेस'* में छोटे-छोटे अध्याय हैं। यह एक ऐसी पुस्तक है, जिसे आप थोड़े ही समय में पढ़ सकते हैं। यह ताओ ते चिंग की शिक्षाओं के समान ही है, जिसे पढ़ने में अधिक समय लगता है; पर जब आप उसे खत्म करेंगे तो आपके पास उसका अर्थ होगा। (जैसा मैंने पहले भी कहा है, मैंने केवल एक वर्ष का समय केवल 81 पद्योंवाली छोटी पुस्तक को पढ़ने और आत्मसात् करने में निवेश किया है।) नेवेल की पुस्तक ने भी ताओ की पुस्तक की तरह मुझ पर जादू किया है। मैं उनकी शिक्षाओं से बहुत अधिक प्रभावित हुआ और उनके रिकॉर्ड किए गए आख्यानों को सुनने के बाद मैंने निश्चय किया कि मुझे उनकी शिक्षाओं को लोगों तक पहुँचाना चाहिए।

मैंने नेवेल की शिक्षाओं पर बहुत अधिक ध्यान दिया है और उनकी शिक्षाओं को अपने जीवन में उतारा है। मैंने इस तथ्य पर बहुत ही आख्यान दिए हैं कि हम सब प्रभु ही हैं और यह हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है। नेवेल के शब्दों में, मुझे मेरे उच्चतम स्वयं को हासिल करने के लिए प्रेरित किया और जब मैं इस सत्य को जान गया तो मैं शांति के चरण में चला गया और मैंने उस दिव्य शक्ति को खुद में से निकलते और उन इच्छाओं की पूर्ति करते हुए देखा, जो मैं चाहता था।

जैसे ही मैंने नेवेल के 26वें अध्याय को पूरा किया, मैंने एक बार फिर से उस पवित्र ध्वनि को सुना, जो यू.एस. एंडरसन ने 'थ्री मैजिक वड्र्स' के उपसंहार में बताया है—

उस देव की सभी रचनाओं में, आपके अस्तित्व के सभी क्षेत्रों में सबसे रोचक तथ्य वह है, जो प्रथम अध्याय में बताया है कि आप प्रभु हैं। आप वही हैं, जो आप हैं। आप चेतन हैं, आप प्रभु हैं, आप रचयिता हैं। यह एक रहस्य है और इस रहस्य को केवल संत ही समझ सके हैं। यह एक ऐसा सत्य है, जो

आप बौद्धिक रूप से कभी जान नहीं सकते हैं।...सबसे महत्त्वपूर्ण वस्तु यह है कि यह शक्ति आप में ही है। यह आप हैं और यह संसार है।[4]

यह एक अनुभवात्मक चेतनता होती है—एक ऐसा ज्ञान, जो आप केवल महसूस कर सकते हैं। यह एक ऐसा प्रेम है, जो बौद्धिक होने पर नहीं मिल सकता था। नेवेल का उपसंहार इस रूप में मिल सकता है—

यह जानकारी कि आपका रचयिता केवल आप ही हैं और अगर उसे आपसे प्रेम न होता तो आपकी रचना ही न करता और आपका हृदय समर्पण व प्रेम से भरा होता है।...यह तब होता है, जब आप प्रभु के सबसे निकट होते हैं। और जब आप प्रभु के सबसे निकट होते हैं, आपका जीवन सबसे अमीर होता है।[5]

मैं निष्कर्ष रूप में बताता हूँ कि आप इस अध्याय के बारे में यह समझकर कि आप प्रभु के कितने निकट हैं, आप प्रभु के निकट नहीं होते, बल्कि आप प्रभु ही हो जाते हैं। जब आप इसे अनुभव करने लगते हैं तो आप खुद को और ताकतवर महसूस करने लगते हैं, क्योंकि आप खुद से अजनबी नहीं रहते हैं। आप देखते हैं कि प्रभु आपके पास कई रूपों में हैं और आप भी प्रभु के रूप हैं।

नेवेल के इस निष्कर्ष में कि आप प्रभु हैं, वे एक मुहावरे का प्रयोग करते हैं कि 'तुम वही हो, जो मैं हूँ।' ये कुछ शब्द ही इस पुस्तक का सार हैं। ये आपको यह जानने में मदद करेंगे कि आपके यह जानने में सबसे बड़ी बाधा क्या है कि आप ही भगवान् हैं। क्यों? क्योंकि आपको लगता है कि ऐसा करने से आपको ईश-निंदा का आरोपी माना जाएगा।

'मैं जो हूँ, मैं वो हूँ' तक का सफर

जैसा मेरे लेखन के साथ हो चुका है, मेरे साथ कोई अदृश्य ताकत रही है, जिसने मुझे ही मेरे खुद के आध्यात्मिक पथ पर भेजा है और उस धर्म को पूरा किया है, जिसे कार्ल जंग ने भी अपने जीवन के कार्यों में दिखाया है। मैंने अकसर यह महसूस किया है कि ''मुझे हमेशा ही भाग्य द्वारा मिला है।'' जंग ने यह भी कहा कि इसने उन्हें आंतरिक सुरक्षा दी है, जिसे मैंने भी महसूस किया है। और हाँ, उन्होंने यह भी कहा है कि हालाँकि वह यह साबित नहीं कर सके हैं, बल्कि उसने खुद साबित किया है।

अपने पूरे कैरियर में, जब मैं एक नई और उच्च आध्यात्मिक स्थान की ओर गया हूँ, मैंने खुद को निर्देशित महसूस किया है। यह ऐसा ही है जैसे देवदूतों ने शिक्षाओं के बारे में सूचना दे दी थी, जब मैं उन्हें लिखने के बारे में सोच ही रहा था। कई अनजान लोगों ने मुझे वह माध्यम भेजा, जिसने मुझमें जागरूकता पैदा की। संवादों में बार-बार ऐसे संदर्भ आए हैं, जिनसे मुझमें जागरूकता के स्तर में वृद्धि हुई है।

यह सच है, क्योंकि मैं आध्यात्मिक इच्छा की पूर्ति के विचार की जाँच करने के लिए खुद को तैयार कर रहा था। नेवेल की शिक्षाएँ मेरे दिमाग को मथती थीं, जैसा इनीशिएटिव विज्ञान और यू.एस. एंडरसन की 'थ्री मैजिक वर्ड्स' से हो रहा था। पर जो शिक्षाएँ मैं पढ़ रहा था, अनुभव कर रहा था और चेतनता में समाहित कर रहा था। आखिर कैसे सलाह मुझे यह सूचना देने जा रही थी, यह प्राचीन शिक्षा कैसे मेरे जीवन से गायब हो गई? जैसा कि मैंने कई बार कहा था कि जब विद्यार्थी तैयार होता है, शिक्षक गायब हो जाता है।

मुझे अनुभव होता है कि मैं तैयार हो गया था और शिक्षक व शिक्षाएँ केवल मुझे निर्देशित करने के लिए की जा रही थीं। और आपके लिए भी चूँकि आप इन शब्दों को पढ़ पा रहे हैं और उन सभी शिक्षाओं के साथ जुड़े हुए हैं तो आपके लिए भी यही होगा। जाहिर है, हम सब में ये सब चीजें हैं। आप जो शिक्षाएँ इस पुस्तक में पढ़ पा रहे हैं, वह उतनी ही रहस्यमयी हैं, जितना मेरे पास शिक्षाओं का आना था।

मैं मौई में अपने लिखने के स्थान से बहुत ही दूर रहा हूँ और अपने परिवार के साथ बात करते हुए समय बिता रहा था। मुझे मेरे योग गुरु का फोन आया और कहा कि किसी ने मेरे स्टूडियो में मेरे लिए कुछ छोड़ा है। जब मैंने उसे उठाया तो उसमें किंग मिडास की ओर से एक बहुत ही खूबसूरत उपहार था। मैं उसे घर पर लाया और तीन सप्ताह तक रोज देखता था। हर बार यही सोचता कि यह उन खतों के साथ एक लिफाफा है, जो मेरी अनुपस्थिति में आए हैं; पर कुछ तो खास था ही उसमें, तो भी मैंने उसे बाद में खोलने का ही निर्णय लिया।

एक शाम को मैंने उसे खोलकर देखने का फैसला ले ही लिया और मुझे नहीं पता कि आखिर मुझमें इतना उतावलापन क्यों हो गया था। जब मैंने उसे खोला तो उसमें किसी सुश्री कैरॉल एन जैकब्स का खत था, जिन्हें मैं बिल्कुल भी नहीं जानता था। उन्होंने सुना था कि मैं लहेना स्टूडियो में योग सिखाता हूँ और उस तोहफे को वहीं छोड़ दिया था। नोट में लिखा था—

सोने का यह उपहार इस ग्रह पर सबसे अधिक ज्ञान है, जो प्रकाश की खान से आया है। अगर इसे सही से प्रयोग किया जाएगा तो यह आपको ज्ञान की ओर लेकर जा सकता है।

प्रेम के साथ और हर उस शक्ति के लिए, जो आप इस दुनिया को दे रहे हैं।

प्रेम सहित

कैरॉल एन जैकब्स

जैसे ही मैंने उस सुनहरे पैकेट को खोला, उसमें से एक छोटी पुस्तक निकली। मुझे लगा कि शायद मैं उसे नहीं पढ़ पाऊँगा, क्योंकि पहले से ही मेरे पास 25 ऐसी पुस्तकें थीं, जिन्हें अभी पढ़ा जाना था। चूँकि मेरे पास बहुत सारी पुस्तकें थीं अत: मैं कई पुस्तकें दान में दे दिया करता था। मैंने पुस्तक को मेज पर ही छोड़ दिया और खुद से कहा कि मैं इसे किसी और को दे दूँगा, जिसे इससे फायदा मिल सके, मैं इसे नहीं पढ़ सकता।

पर उस छोटी सी पुस्तक में क्या ताकत और रहस्य था कि मैं उससे छुटकारा नहीं पा सका। एक दिन जब मैं उसे पकड़े था तो मुझे उससे एक शक्ति मिली। मेरे शरीर में जैसे कुछ होने लगा और मेरे जीवन का एक नया अध्याय शुरू हुआ। मैंने उसे पढ़ना शुरू किया और पूरे 362 पृष्ठ पढ़ डाले। मेरे अंदर एक परिवर्तन लाया और आध्यात्मिक ज्ञान के लिए प्रेरित किया। यह पुस्तक सेंट जर्मेन शृंखला की शिक्षाओं का तीसरा संस्करण है।

जब मैंने उसे रोज पढ़ना शुरू किया तो मुझे प्रभु में ही खुद को दिखना शुरू हो गया। इस संस्करण में प्रभु जीसस और सेंट जर्मेन की शिक्षाएँ 33 कविताओं में हैं, जो 'आई एम' शृंखला में 3 अक्तूबर, 1932 और 1 जनवरी, 1935 को प्रकाशित हुई थी।

गुई बैलार्ड इस दौरान मौजूद थे और उन्होंने बाद में उसे प्रकाशित कराया। वे लिखते हैं—

इस पुस्तक की 33 कविताओं में ज्ञान की धारा वर्ष 1932 में हमारे घर में बहाई गई थी। उनकी आवाज हमारे घर में अभी भी सुनाई देती है। इससे पहले ऐसा कुछ भी नहीं हुआ था, जब मैंने 'मैं हूँ', की शिक्षा व्यक्तियों को दी होगी।[6]

मैं यह आपको उसी प्रकार प्रस्तुत कर रहा हूँ, जैसा पुस्तक के प्राक्कथन में लिखा है। मैं नहीं मानता कि भगवान् हमसे कुछ अलग है। मैं नहीं जानता कि ये शब्द, जो मैं लिख रहा हूँ, कहाँ से आए हैं। मेरे तो हैं नहीं और जब मैं इन्हें प्रयोग करता हूँ तो मैं ऊर्जावान् रहता हूँ। मुझे लगता है कि यही शिक्षाएँ प्रेम और समन्वय का संदेश देती हैं और तभी मैं कहता हूँ कि 'मैं हूँ', शिक्षाएँ हमें इस सार में ले जाती हैं। यह सार यही है कि मैं प्रभु से पूर्ण है और मैं अहं को नहीं, बल्कि प्रभु से संबंधित बताता है।

सेंट जर्मेन के कुछ और बहुमूल्य विचार इस प्रकार हैं—

इस सृष्टि में हर व्यक्ति की हर कहीं पहली अभिव्यक्ति होती है। मैं हूँ, जो उसे खुद की पहचान के बारे में बताता है।

विद्यार्थी, उपक्रमियों को इस शक्तिशाली पर सरल नियमों को समझना होगा, और जब भी आप 'मैं नहीं हूँ, मैं नहीं कर सकता हूँ' कहते हैं तो आप अपने अंदर की उस महान् उपस्थिति का गला दबाते हैं।[7]

जब भी आप 'मैं हूँ' कहते हैं तो आप खुद के अंदर प्रभु को बुलाते हैं। अतः खुद को बार-बार क्यों न यह याद दिलाएँ कि 'मैं प्रभु की ही तरह रहता हूँ, जीता हूँ और मैं हूँ।'

मैं यहाँ फिर से आपको एक पवित्र पुस्तक की ओर ले जाना चाहूँगा तोरा और पुराना संस्करण। अगर आपका पालन-पोषण यहूदियों या ईसाई के रूप में हुआ है तो आपको यह पता ही होगा। मैं वही हूँ, जो मैं हूँ में वह संदेश है, जो आपकी आत्मा में है। ये शब्द पूरे 1,300 वर्ष या उससे पहले के हैं और ये प्रभु को आपसे जोड़ते हैं।

प्रभु मेरे रूप में बोलते हैं

अगर आपको मोसेस की याद हो तो उन्हें एक टोकरी में रखकर नदी में बहा दिया गया था, क्योंकि वे एक साधारण इजरायली दास के बेटे थे। फराओह की ओर से यह आदेश था कि ऐसे किसी भी बच्चे को देखते ही मार दिया जाए। भाग्य देखिए कि वह बच्चा फराओह की बहन को मिला और उसने राजकुमार के जैसे पालन-पोषण किया।

जब मोसेस बड़े हुए तो उन्होंने किसी को इजरायली सैनिक का अपमान होते देखा तो उन्होंने उसे मार डाला। पर फराओह ने पता लगा लिया और उन्हें मृत्युदंड दिया। मोसेस वहाँ से भाग गए और एक स्थानीय पुजारी की बेटी से शादी की। वे एक गड़रिया बनकर रहे।

अब यहाँ एक ऐसा बच्चा है, जिसे बचपन में ही दुश्मनों के हाथों मर जाना चाहिए था, पर उसका पालन-पोषण एक राजकुमारी के हाथों हुआ और अब वह एक गड़रिया था। मोसेस हमें प्रभु की इच्छा बताते हैं—

और प्रभु का देवदूत झाड़ियों के बीच में एक अग्नि के रूप में आया। वह ठहरा और उसने देखा कि झाड़ी में आग लगी थी; परंतु वह जली नहीं। प्रभु ने बुलाया और कहा, ''मोसेस, मोसेस'' और उन्होंने कहा, ''मैं यहाँ हूँ।'' फिर उन्होंने कहा, ''इस स्थान के पास मत आना। अपने पैरों से चप्पलें उतारो। तुम जहाँ पर खड़े हो, वह पवित्र स्थान है।'' उन्होंने कहा, ''मैं तुम्हारे पिता का प्रभु हूँ—अब्राहम का प्रभु, आइजक का प्रभु और जैकब का प्रभु।''

यह कहानी आगे जाकर 'एक्सोडस' में जाती है, जहाँ पर प्रभु मोसेस से कहते हैं कि उन्हें फराओह के पास जाना चाहिए और कैद में बंद लोगों को छुड़ाना चाहिए। ''तुम फराओह के पास जाओ और मेरे बच्चों को छुड़ाकर लाओ''

फिर मोसेस कहते हैं कि वे ऐसा कठिन काम कैसे कर सकते हैं। तो प्रभु कहते हैं कि मैं तुम्हारे साथ हूँ। जब तुम उनके पास जाना तो कहना कि उनके पिता ने तुम्हें उनके पास भेजा है। मोसेस ने पूछा कि अगर वे मेरा नाम पूछें तो मैं क्या बोलूँ? प्रभु ने कहा कि तुम कहना, ''मैं हूँ।'' और इजरायल के बच्चों से कहना कि प्रभु ने मुझे भेजा है।

यह मेरे लिए और आप सबके लिए जीवन भर के लिए यादगार रहना चाहिए। यह 'मैं हूँ' की विशेष अवधारणा है, जो आपके उच्चतम स्वयं के साथ मिल जाती है।

फिर भी, खुद को प्रभु कहते हुए घबराहट हो रही है। प्रभु को महासागर मानिए। अगर आप महासागर से एक बालटी पानी लेते हैं तो क्या बालटी में महासागर का पानी है? हाँ, यकीनन, यह महासागर ही है और महासागर बड़ा रूप है, पर बालटी का पानी भी महासागर का ही रूप है। अब खुद को प्रभु की बालटी के रूप में देखिए।

आप प्रभु के साथ हैं, जब महासागर से पानी अलग हो जाता है तो पानी सूख जाता है। तभी आपको अपने उच्च स्वयं को जाग्रत् रखने के लिए करना चाहिए। खुद को स्रोत से अलग न रखिए। याद है कि प्रभु ने 'बाइबिल' में कहा है, ''स्थिर रहो और जानो कि मैं ही प्रभु हूँ।''

'मोसेस कोड' में लेखक जेम्स ट्वाईमैन इस सत्य को बताते हैं। उनकी पुस्तक का उप-शीर्षक है 'द मोस्ट पावरफुल मैनिफेस्टेशन टूल इन द हिस्ट्री ऑफ द वर्ल्ड' (मैं भी आपको मूसेस को प्रभु के संवाद पढ़ने के लिए प्रेरित करता हूँ)।

तोराह ने जीसस के जन्म से पहले ही 1,300 वर्ष पूर्व लिख दिया था। वह पवित्र स्थान, जहाँ पर मोसेस को यह ज्ञान हुआ था और जूते उतारने के लिए कहा था और कहा था कि मैं ही प्रभु हूँ।

मैं आपको एक निश्चिंतता से कह सकता हूँ—जो शारीरिक रूप में आपके साथ बचपन से है। वह प्रभु हैं। दो शब्द 'मैं हूँ', ही प्रभु का नाम है। आप इन शब्दों को कैसे प्रयोग करेंगे? आपको जानने का हक है—एकदम वैसे ही जैसे प्रभु कहते हैं—''देखिए और जानिए कि मैं प्रभु हूँ।''

केवल इसी विचार पर बल दीजिए कि 'मैं ही प्रभु हूँ' और खुद को वहीं ले जाइए, जहाँ पर जीसस थे। उनके विचार को जानिए और आपको पता चल जाएगा कि आधुनिक विचार ईसाइयत के खिलाफ नहीं है। अगर आप यह कहते हैं कि आप ही प्रभु हैं तो आप ईश-निंदा नहीं करते हैं। इस अपराध-बोध से बाहर निकलिए।

जीसस का 'मैं हूँ' बोलना

जॉन की पुस्तक में जब जॉन से पूछ गया कि क्या उन्होंने अब्राहम को देखा है? तो उन्होंने जवाब दिया, ''मैं कह सकता हूँ कि अब्राहम से पहले मैं था।'' (जॉन 8:58)। यहाँ जीसस संकेत देते हैं कि सृष्टि का निर्माण करनेवाले प्रभु ने प्रेम को माना है। हमारे हर महत्त्वपूर्ण संदेश भगवान् के नाम से ही शुरू होते हैं। और आप इसे कैसे प्रयोग करते हैं कि मैं कमजोर हूँ, गरीब हूँ, बीमार हूँ आदि।

'मैं हूँ' शब्दों को प्रयोग करने के द्वारा जीसस हमें बताते हैं कि वे प्रभु के साथ हैं। वे इसे खुद का नाम नहीं देते और न ही आपको इसे करने के लिए कहते हैं। यहाँ पर जेम्स ट्वाईमैन 'मोसेस कोड' में कहते हैं, ''जब जीसस मेरे पास आए तो उन्होंने कहा, 'मैं ही प्रभु हूँ' और हाँ, यही 'मोसेस कोड' का सार है कि हम प्रभु के साथ एक हैं। जब जीसस ने यह किया तो उनके साथ चमत्कार हुए।

और मैं यह कह सकता हूँ कि इस संदेश को शुरू करके आपने भी चमत्कार को आमंत्रित कर दिया है।

यहाँ पर जीसस की कुछ शिक्षाएँ दी गई हैं, जिसमें उन्होंने प्रभु का नाम प्रयोग किया है—

''मैं द्वार हूँ। अगर कोई मेरे में प्रवेश करता है तो उसे बचाया जाएगा।'' (जॉन 10.9)

मैं एक बढ़िया गड़रिया हूँ। (जॉन 10:11)

मैं जीवन की रोटी हूँ। जो मेरे पास आएगा, वह कभी भूखा नहीं रहेगा और वह जो मुझपर भरोसा करेगा, कभी प्यासा नहीं रहेगा। (जॉन 6:35)

मैं विश्व का प्रकाश हूँ। जो मेरे पीछे चलेगा, कभी अँधेरे में नहीं चलेगा, बल्कि जीवन की रोशनी में रहेगा। (जॉन 8:12)

मैं रास्ता हूँ, सत्य हूँ और जीवन हूँ। बिना मेरे कोई परम पिता तक नहीं पहुँच सकता। (जॉन 14:6)

मैं एक बेल की तरह हूँ और मेरे पिता मेरे माली। (जॉन 15:1)

मैं ही जड़ हूँ। तुम सब मेरी शाखाएँ हों। जो मेरा पालन करता है, उसे अधिक फल मिलते हैं। मेरे बिना तुम कुछ भी नहीं कर सकते हो। (जॉन 15:5)

मैं ही अल्फा और ओमेगा हूँ, आरंभ भी और अंत भी। (रेव 1:8)

और सबसे बढ़कर शायद मैं जीसस का कथन हूँ—

''मैं ही जीवन हूँ। जो मुझमें भरोसा करता है, उसकी मृत्यु नहीं होती।''

ध्यान दीजिए कि जीसस ने यह नहीं कहा कि मैं क्रूसारोपण हूँ, बल्कि उन्होंने कहा कि मैं मोक्ष देनेवाला हूँ, मतलब प्रभु प्रकाश देनेवाला है।

जब मेरी बेटी साजे दूसरी कक्षा में थी तो उसने हम लोगों से कहा कि उसे चैपल में जाना और निर्जीव शरीर देखना पसंद नहीं है, क्योंकि इससे उसके अंदर वितृष्णा पैदा होती थी और वह अपने स्कूल के काम पर ध्यान नहीं दे पाती थी। हमें बताया गया कि चैपल में जाना जरूरी है और हमने स्कूल बदलवा दिया, जहाँ पर ऐसा कुछ भी नहीं था।

मैं साजे की समस्या को व्यापक रूप में देखता हूँ। जीसस ने कहा, ''मैं ही प्रकाश हूँ।'' यह प्रेम और प्रकाश हम सब में है। फिर भी सभी का ध्यान जीसस के क्रूसारोपण पर है। उनका काँटों का ताज पहनकर सूली पर चढ़ाया जाना और उनके चेहरे पर खून आना आदि यह वह चित्र है, जो हम सब देखते हैं। यह हमें एक अवधारणा देता है कि प्रभु कष्ट का पर्याय हैं।

मैं जीसस को प्रकाश का पर्याय मानता हूँ, जिसमें केवल प्रकाश और प्रेम है, जो हमें दुनिया के हर कष्ट से छुटकारा दिलाता है। अगर हम केवल सूली पर चढ़ाए जाने पर ही जोर देते तो जीवन कैसा होता, जरा कल्पना कीजिए। संयुक्त रूप से हम इस आदेश के साथ रह सकते हैं और आंतरिक प्रकाश को देख सकते हैं, जो यह बताता है कि प्रकृति क्या है?

इस पुस्तक के बारे में शोध करते समय मैंने गौर किया कि जब भी जीसस के लिए 'मैं' शब्द का प्रयोग किया गया है तो उसे दरशाया गया है, जैसे ''मेरे बिना तुम कुछ नहीं कर सकते हो।'' या कोई भी पिता के पास मेरे माध्यम के अलावा नहीं आता। अगर जीसस हमारे ही जैसे एक व्यक्ति थे तो हम उनकी कल्पना एक ऐसे व्यक्ति के रूप में कर सकते हैं, जिसके पास प्रभु की शक्ति थी। फिर भी, उन्हीं के शब्दों में—''यह वह आत्मा है, जो जीवन देती है, शरीर का लाभ नहीं होता। जो शब्द मैं आपसे बोलता हूँ, वह आत्मा है और यही जीवन है।'' (जॉन 6:63)

जब जीसस 'मैं' कहते हैं या 'मैं ही रास्ता हूँ', बोलते हैं तो वे अपने शरीर के बारे में ही केवल बात नहीं करते हैं, बल्कि वे प्रभु के बारे में कहते हैं कि 'मैं हूँ', वे हमें याद दिलाते हैं कि शरीर का कोई लाभ नहीं है, ताकि हम यह मान लें कि वे अपने ही शरीर के बारे में बात कर रहे हैं। वे इस बिंदु के बारे में कहते हैं कि ''जो मैं शब्द आपसे बोलता हूँ, वे आत्मा हैं और वे जीवन है।''

वह व्यक्ति जो यीशु था, वह जानता था कि ये शब्द 'मैं जो हूँ, वह हूँ' ही दुनिया का सर्वाधिक कल्पनाशील स्रोत है। वह पवित्र भी थे और बुद्धिमान भी, जिन्होंने यह समझ लिया था कि इन शब्दों, 'मैं हूँ', के रूप में ईश्वर की आत्मा बोल रही होती है, न कि हाड़-मांस से बना हुआ मानव का शरीर। इस अध्याय का सबसे जरूरी संदेश यही है, जो कि आपके अंदर के सर्वोच्च अहं पर केंद्रित है। आप ही ईश्वर हैं। यीशु ने बाद में चलकर आपसे इन शब्दों में यह कहा है, ''सर्वाधिक विश्वास के साथ मैं आपसे यह कह सकता हूँ, जो भी शख्स मुझमें भरोसा

करेगा, मैं जो कार्य करूँगा उसे वह भी दोहराएगा; तो उसके अंदर और भी महान् कार्य कर सकने की क्षमता आ जाएगी।'' (जॉन 14:12)

यहाँ एक बार फिर वह 'मैं' मौजूद है; वही 'मैं' जो कि आप हैं। जब आप तटस्थ रहते हैं और यह भी जानते हैं कि आप महान् और महानतम काम कर सकते हैं। यह तब होता है, जबकि आप अपनी सारी शंका मिटाकर अपने अंदर मौजूद ईश्वरत्व को समझ लेते हैं और पूरे उत्साह के साथ जीवन जीते हैं, जिसमें यह भी शामिल होता है कि आप ईश्वर का एक हिस्सा मात्र नहीं, बल्कि स्वयं ही ईश्वर हैं। जी हाँ, आपको ईश्वर के समक्ष होने को लूट जैसा कुछ समझने की जरूरत नहीं है। यही वह तर्कपूर्ण तारतम्य होता है, जिसके तहत आप अपनी अवधारणा या सिद्धांत बदलने को तैयार हो जाते हैं और अपने अंदर मौजूद ईश्वरत्व की प्रकृति को समझने लगते हैं और मूल सत्य वह होता है, जबकि आप खुद के सृजक बन जाते हैं। तो आप उस समस्त ऊर्जा से भरपूर बन जाते हैं, जो 'मैं ईश्वर हूँ' कहने मात्र में निहित होती है। अर्थात् वास्तव में यह कि ईश्वर आपसे प्रेम करते हैं।

जैसा कि नेविले ने सारगर्भित ढंग से कहा है, ''यह 'मैं हूँ' अवधारणा ही है, जो स्वयं ही अस्तित्व की दशा और दिशा तय करती है। इस सोच पर ही स्वयं सबकुछ निर्भर होता है। अगर कोई इसकी सत्यता को लेकर शंकालु है तो उसे पूरे विश्व में कोई भी जागरूक नहीं बना सकता।''[8]

अगर आप इस तार्किक तारतम्यता के नए सिद्धांत को स्वीकार करते हैं, जो कि आपको स्वयं ईश्वर का स्वरूप बताता है, तो—

- ईश्वर स्वयं मोजेज से यह बात कहता है और उसका नाम भविष्य की समस्त पीढ़ियों को उसे जानने की घोषणा करता है। मैं जो हूँ, वह हूँ।
- यीशु ने लगभग 1,300 साल बाद 'मैं हूँ' कथन में ईश्वर की पुष्टि की।
- यीशु हमें यह भी याद दिलाते हैं कि वह स्वयं भी ईश्वर हैं और उनकी तमाम 'मैं एक राह हूँ' घोषणाएँ इसमें शामिल हैं।
- यीशु हमें यह भी बताते हैं कि ईश्वर के साथ हम सब एक समान हैं।
- यीशु हमें इस बात से आश्वस्त भी करते हैं कि वह आत्मा के तौर पर बोलते हैं और शरीर का महत्त्व कुछ भी नहीं है।
- यीशु हमें बताते हैं कि हम सब वह कर सकते हैं, जो उनके स्वयं के वश में है, क्योंकि हम भी ईश्वर हैं।
- आप ईश्वर हैं—मैं हूँ, वह मैं हूँ। इसे जानिए और 'मैं हूँ' की ईश्वरीय मौजूदगी के साथ सदा सद्भाव के साथ रहिए।आपके ईश्वरीय प्रकृति के बारे में जोर देकर कहने के बाद अब शायद यह सुनने में बाह्य नहीं लग रहा होगा। आप चाहें तो सतर्क रहकर इसकी शुरुआत कर सकते हैं और स्वयं 'मैं हूँ' शब्दों को लेकर खुद के बारे में किसी प्रकार का खुलासा न करें और अपने अंदर ईश्वर के बारे में जानकर आप सबके समान न हो जाएँ।

मैं अब उन कवियों की तरफ लौटता हूँ, जिन्होंने मोजेज और ईश्वर के बीच हुई वास्तविक मुलाकात को जलती हुई झाड़ी से तुलना करते हुए समेटा है, जो खुद को खत्म हो जाने से बचाने के लिए संघर्ष कर रही है—

धरती पर स्वर्ग भरा हुआ

और हर एक झाड़ी ईश्वर से प्रज्वलित;

लेकिन जो इसे देख पाता है, वह अपने जूते उतारता है,

बाकी उसके इर्द-गिर्द बैठे, ब्लैकबेरी निकाल रहे।

—एलिजाबेथ बैरेट ब्राउनिंग

जी हाँ, वास्तव में धरती पर ही स्वर्ग है और आप ही धरा हैं, जो लबालब भरा हुआ है और ईश्वर के साथ बहने को तैयार है। इसलिए अपने जूते उतारिए और अपने अंदर के पवित्र स्थान का सम्मान करिए।

तीन सुझाव

1. अपने रोजमर्रा की बातचीत में इन शब्दों 'मैं हूँ' का प्रयोग बहुत सावधान होकर और सटीक तरीके से ध्यान देते हुए करें। अगर कोई चीज आपके मन मुताबिक इन दो शब्दों से जुड़ाव नहीं कर पा रही और अगर आपको ऐसा नहीं लग रहा कि वैश्विक कल्पनाशील स्रोत उसके बारे में कुछ कह सकेगा तो उसी पल उसमें बदलाव कर लें। खुद से यह कहें, 'मैं हूँ पुनरुत्थान और विचारों व भावनाओं में जीवन।' सेंट जर्मेन के 'मैं हूँ' शिक्षा के अनुसार—यह तत्काल आपकी सारी ऊर्जा, जो कि आपकी मौजूदगी का स्रोत है, को मस्तिष्क के केंद्र की ओर मोड़ देता है। आप इस कथन में शक्ति को बढ़ा-चढ़ाकर नहीं आँक सकते। आप इससे क्या हासिल कर सकते हैं, इसकी कोई सीमा ही नहीं है। इस कथन का प्रयोग यीशु अपने सबसे कठिन प्रयोगों में किया करते थे।[9]

2. इस चीज पर गौर करें कि आपके इर्द गिर्द, खासकर आपके परिजन और नजदीकी मित्र उनके अंदर 'मैं हूँ'के रूप में अंतर्निहित ऊर्जा का अपने जीवन में किस प्रकार अपव्यय करते हैं। गौर करें कि बहुत से लोग कहते पाए जाएँगे, 'मैं बहुत कमजोर, गरीब, अवसादग्रस्त, बीमार, दुखी, भयभीत, दुर्भाग्यशाली हूँ।' और इस तरह, वे लगातार उन चीजों को अपने जीवन में आकर्षित करना जारी रखते हैं। अगर वे सुनने और बदलाव के इच्छुक हैं तो उन्हें प्यार से यह याद दिलाएँ कि बगैर ईश्वर की सक्रिय मौजूदगी और उनकी पहचान किए हुए उनकी मनोकामना पूरी होने वाली नहीं है। उनसे बहस न करें, केवल स्नेह से याद दिलाएँ। महज इस 'मैं हूँ' की शिक्षा से जोड़कर और उन पर गौर करके आप अपने सर्वोच्च स्व से ज्यादा अच्छी तरह जुड़ सकते हैं।

3. खुद को अकसर यह याद दिलाएँ कि पुरानी बेकार की चीजें, जो कि आपको सर्वोच्च स्व को पाने में सफल नहीं होने दे रहीं, उन्हें हमेशा-हमेशा के लिए अपने जीवन से निकाल बाहर करना है। यह कहने में गर्व के साथ समर्थ बनें, 'मैं हूँ ईश्वर' और यह सुनिश्चित करें कि आप ईश-निंदक या अनुचित व्यक्ति नहीं हैं। अहं से प्रेरित विचार के तहत अगर आप ईश्वर को ऐसी द्वेषपूर्ण हस्ती के रूप में मानें तो कि खास लोगों का खयाल रखता है और अगर आपने उसे नाराज कर दिया तो वह आपके प्रति आक्रोश से भर उठेगा, तो यह उसी प्रकार नकारात्मक होगा जैसे 'ईस्टर बनी' में भरोसा करना और खरगोश से अपनी समस्याओं के समाधान के लिए प्रार्थना करना। यीशु के शब्दों 'ईश्वर आपसे प्रेम करते हैं' को हमेशा अपने विचारों में सबसे ऊपर रखें और खुद पर गर्व करें कि आप स्वयं ही सर्वशक्तिमान ईश्वर हैं।

❑

भाग—2

पाँच इच्छाओं की पूर्ति के आधार

''हर वह चीज, जो आप आत्मसात् और स्वीकार कर सकें, वह आपकी है। शक को हमेशा दूर रखें। चिंता या जल्दबाजी या भय को स्वीकार करने से इनकार करें। वह जो हर चीज जानता है, आपके भीतर है और वह आपकी हलकी सी फुसफुसाहट को भी ध्यान से सुनता है।''

—जॉन लेनन

अध्याय—4

पहली इच्छा-पूर्ति का आधार कल्पना का इस्तेमाल

"ज्ञान से कहीं ज्यादा महत्त्वपूर्ण है कल्पना। ज्ञान सीमित है। कल्पना पूरे विश्व को घेरने में सक्षम है।"

—अल्बर्ट आइंस्टाइन

लंदन में काफी वर्ष पूर्व एक भीड़ भरी सड़क पर टहलते हुए मैंने एक खिड़की पर लगाए गए डिस्प्ले पर गौर किया, जिस पर अंग्रेजी कवि विलियम ब्लेक के विषय में कुछ लिखा था। खिड़की पर उस डिस्प्ले पर एक कथन था, जिसे मैं बार-बार दोहराए जा रहा था। ऐसा लगा मानो उन शब्दों ने मेरी आत्मा को छू लिया हो और मुझे महसूस हुआ कि मेरे अंदर से एक आवाज लगातार आ रही थी कि मैं उन शब्दों को कहीं लिख लूँ। ब्लेक के 200 साल पुराने शब्द मेरे अंदर काफी ताकत से झंकृत हो रहे थे। मैं इस जिज्ञासा को अपने अंदर समेटे हुए था कि एक दिन मैं लिखूँगा कि वे शब्द मुझसे क्या कह रहे थे।

दस साल बाद आखिर वह दिन आ ही गया, जब मैंने यह अध्याय लिखना शुरू किया और वह भी हम सबके उस सर्वाधिक रहस्यमयी क्रिया-कलाप से, जिसे हम कल्पना कहते हैं। सुबह के समय यह लिखने की तैयारी से पूर्व मैं अपनी मेज के एक खाने से कुछ टैक्स दस्तावेजों को खोज रहा था। अनजाने में ही मेरे हाथ में एक लिफाफा आ गया, जिस पर मैंने वर्षों पूर्व ब्लेक के वे शब्द लिखे थे। वह लिफाफा काफी समय पूर्व मुझसे खो गया था और उस रोज अचानक सामने आ गया। दस साल पुराने उस लिफाफे और उस पर लिखे शब्दों को देखते हुए एक पल को मैं सोचने लगा कि दैवी संयोग किस अद्‍भुत तरीके से काम करता रहता है, चीजों को इधर से उधर करता है; जबकि हम अपने ही गुमान में खोए रहते हैं और खुद को हर कृत्य का अगुआ माने बैठे रहते हैं। अब मेरा ही उदाहरण देखिए कि मैं कल्पनाशीलता के प्रयोग पर कुछ लिखना चाह रहा था और इतने सारे दिनों में आज ही, एक दशक से लापता चंद अल्फाज अचानक ही मेरे सामने आ खड़े हुए। मैं कैसे न मानूँ कि दैवी संयोग नाम की भी कोई चीज होती है।

तो मैं अपने आध्यात्मिक गुरु के 18वीं सदी में लिखे उन शब्दों को एक बार पुन: आपसे साझा करता हूँ—

यह पेड़, जो किसी की आँखों में खुशी के आँसू ला सकता है, वह दूसरों के लिए रास्ते में खड़ा महज एक हरी वस्तु के समान होता है। कुछ लोग प्रकृति को हास्यास्पद और कुरूपता के तौर पर देखते हैं और कुछ तो प्रकृति को देखकर भयभीत होते हैं। लेकिन कल्पनाशील व्यक्ति की नजर में प्रकृति स्वय ही एक कल्पना है।

आपको जीवन के सबसे बेहतरीन उपहारों के रूप में कल्पनाशीलता का उपहार मिला हुआ है। आपके जादुई अंत:करण को आपकी सारी इच्छाओं की पूर्ति करने की क्षमता प्राप्त है। यहाँ आपकी कल्पनाशीलता में ही आपकी महान् ताकत छिपी हुई है, जिसे आपको समझना है। आपकी ख्वाहिशवाली जिंदगी का सृजन करना पूरी तरह आपके क्षेत्र का मामला है और उसका सर्वोत्तम पहलू यह है कि आप उसके शहंशाह हैं, जिसमें वे सारी शक्तियाँ निहित हैं, जिनके बल पर आप जैसे चाहें, दुनिया पर राज कर सकते हैं।

किसी शख्स के अंदर निहित इस महान् उपहार की खुशबू को विलियम ब्लेक ने पहचाना और उसे दूसरे रूप में

दुनिया के सामने रख दिया। वह एक संवेदनशील कवि थे, जो अमेरिकी क्रांति के दौर में इस दुनिया में मौजूद थे। स्वर्ग और नरक की शादी में उन्होंने यह टिप्पणी लिखी है, जो जीवन के रचनात्मक घोषणा-पत्र का एक शानदार रहस्य कहा जाएगा—'आज जो चीज साबित की जा चुकी है, वह कभी कल्पना का हिस्सा हुआ करती थी।' अपने आप से पूछिए कि इस लाइन का आपकी सोच के हिसाब से क्या मायने निकलता है। जैसे-जैसे यह लाइन आपकी बुद्धिमत्ता के अंतस में उतरेगी, आपकी कल्पना उस पर नई-नई परत चढ़ाती चली जाएगी और आप नई-नई चीजें देखकर चौंकेंगे।

अपने चारों ओर देखिए। हर चीज, जो आप अपने आस-पास महसूस कर पाते हैं, वह कभी-न-कभी किसी की कल्पना रही होगी। आपको यह मानना होगा कि यही वह सच्चाई है, जो आपको भी अपने लिए महसूस करनी है। जैसा कि ब्लेक कहते हैं, 'इस धरती पर किसी स्वरूप को उतारने और साबित करने के लिए सबसे पहली जरूरी चीज यह है कि वह सबसे पहले आपके दिमाग में तैयार होनी चाहिए।' भविष्य की रचनाओं के लिए बिना आपकी कल्पनाशीलता के रचनात्मकता की प्रक्रिया थमी रहती है। महसूस कीजिए कि आपके अंदर वह अद्भुत ऊर्जा समाई हुई है। आपके अंदर निहित यह ऊर्जा असीमित है और यह आपके जन्मसिद्ध अधिकार की भाँति है।

इस उपहार को आकार देने से पहले आपके लिए यह जानना बेहद जरूरी है कि समस्त आध्यात्मिक शिक्षाओं ने उस संदर्भ में काफी कुछ कह रखा है, जिस अंतर्ज्ञान भरे वाक्य के साथ ब्लेक ने अपनी टिप्पणी की थी, ''अब जो साबित हो चुका है, वह कभी कल्पना थी।'' जिस वर्ष मैं अपनी पुस्तक 'सोच बदलें, जीवन बदलें' को लेकर ताओ पर शोध कर रहा था और उन्हीं की तरह जीने का अनुभव भी लेने का प्रयास कर रहा था, यह सच्चाई अचानक ताओ ते चिंग की लिखी कविता के चालीसवें पद्य से उछलकर मेरे सामने आ खड़ी हुई। लाओ-त्जु ने 2,500 साल पहले ही अपना अनुभव साझा किया था, ''होना, न होने का ही परिणाम है।'' वर्तमान में दिख रहा संसार किसी समय कुछ भी नहीं था। 500 साल बाद ही यीशु अपने अनुयायियों को समझा रहे थे, ''यहाँ आत्मा ही है, जो जीवन देती है।'' (जॉन 6:63)। मैं समस्त आध्यात्मिक परंपराओं का बखान करता जाऊँगा और आपके सामने एक-से-एक महान् लोगों की कही बातें रखता जाऊँगा, जिसका निष्कर्ष महज यह होगा कि अदृश्य निराकार चीज में ही वह समाहित होता है, जो किसी जीवन का आधार-बिंदु होता है।

आज क्वांटम फिजिक्स की दुनिया ने यह साबित कर दिया है कि यह सौरमंडल निराकार (आत्मा) ऊर्जा से बना हुआ है और एक कण जैसी चीज का स्रोत भी कोई कण नहीं है। हर चीज किसी-न-किसी चीज से प्रस्फुटित हुई है, जो कि आपकी कल्पना के साथ सामंजस्य में है। आप उसे छू नहीं सकते, न उसके स्वाद के बारे में कुछ बता सकते हैं, न देख व सुन सकते हैं और न उसे सूँघ सकते हैं। वह सीमाओं से परे है। आप उसे गणितीय फॉर्मूलों और वैज्ञानिक आधार पर साबित नहीं कर सकते। फिर भी, हम सब जानते हैं कि उसका अस्तित्व है। यही अदृश्य सोच, जो आपके अंदर है—ये विचार, जो आपके अंदर उमड़ते रहते हैं—इन्हें साबित या खारिज करना विज्ञान की हदों से परे है।

मैक्स प्लैंक, क्वांटम थ्योरी के जनक, के इस अध्ययन का मैं कायल हूँ—''विज्ञान कभी भी प्रकृति के परम रहस्य को सुलझा नहीं पाएगा। और ऐसा इसलिए, क्योंकि आखिरी विश्लेषण में हम खुद प्रकृति के अंग के तौर पर मौजूद होंगे और इस तरह हम उस रहस्य का हिस्सा होंगे, जिसे सुलझाने का हम प्रयास कर रहे हैं।'' आप सरल तौर पर यह जानते हैं कि आप में कल्पनाशीलता है और यही कल्पनाशीलता हर चीज का स्रोत है। यह आप पर निर्भर करता है कि इसे किस तरह व्यवस्थित करके और रचनाशीलता का अपने कार्य में प्रयोग करके आप अपनी

कल्पना के अनुसार बेहतरीन परिणाम ला पाते हैं।

अपनी कल्पना के मालिक खुद बनिए

19वीं शताब्दी के मध्य में हेनरी डेविड थोरू ने वाल्डेन पॉण्ड पर सफलता की परिभाषा का जिक्र किया था, जो मेरी पसंदीदा परिभाषा भी है और जिसे मैं अनेक मौकों पर बोलता भी रहता हूँ—''अगर कोई शख्स अपने सपनों की दिशा में पूरे आत्मविश्वास के साथ बढ़ता जाता है और अपनी सोच या कल्पनाके मुताबिक जीवन जीने का प्रयास करता है तो यह तय है कि उसे शीघ्रातिशीघ्र सफलता मिलनी ही है।'' मैंने थोरू की दी हुई परिभाषा में से दो शब्दों को अलग तरीके से लिखा है—'सपने' और 'कल्पना'।

थोरू जो कहना चाहते हैं, वह आपके लिए आज महत्त्वपूर्ण है। सपने देखने की इच्छा जगाइए और कल्पना कीजिए कि आप वह सब हासिल करेंगे, जो आपने सोच रखा है। अगर आप उन कल्पनाओं के अनुसार जीते हैं तो पूरी कायनात आपकी इच्छा को पूरा करने में जुट जाएगी और आपको आपकी कल्पना से इतना ज्यादा मिलेगा, जितना कि आप सामान्य तौर पर जीवन व्यतीत करते हुए या जो थोरू कहते हैं, 'आम अवधि में' कभी हासिल नहीं कर सकते थे। इस मूलभूत सूक्ति को हमेशा अपने दिमाग में रखिए। अगर हर वह चीज अस्तित्व में मौजूद है, जिसकी कभी कल्पना की गई थी तो ऐसा कोई कारण नहीं कि भविष्य में आपको अपने लिए जो कुछ भी हाजिर चाहिए, उसकी कल्पना आज न की जाए।

जैसे-जैसे आप अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए इन आधारभूत बातों से होते हुए आगे बढ़ेंगे कि उसमें आपकी कल्पनाशीलता काफी गहन थी, बजाय किसी विशेष मौके पर आपके द्वारा की गई कल्पना की गहराई से। सबसे पहले तो आपको यह करना होगा कि आपने जो कुछ भी पहले सीख रखा है, उसे छोड़ना या भूलना होगा; क्योंकि इनकी वजह से आप भटक सकते हैं या अपनी क्षमता के साथ आप पूरा न्याय नहीं कर पाएँगे। वह क्षमता, जिसके बल पर आप असीमित काबिलियत रखते हैं; ताकि अपनी इच्छाओं का एक खाका तैयार कर सकें। थोरू इसे आपके ख्वाबों को हासिल करने की दिशा में आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने के सबूत के तौर पर पेश करते हैं। दुर्भाग्य से, हममें से ज्यादातर को अपनी कल्पनाशीलता से एकदम उलट करने की सीख मिली होती है और बजाय कि रोजाना इस पर मेहनत करने तथा इसे और उन्नत बनाने की आदत विकसित करने के, हम अपने उच्चतम ख्वाब को अपने ही लिए तय कर पाने की दिशा के उलट चलते चले जाते हैं।

अगले अध्याय में मैं इस पर गहराई से चर्चा करूँगा कि 'मैं हूँ' का कितने अच्छे से उपयोग कर सकते हैं और 'मैं ईश्वर हूँ' जागरूकता को जी सकते हैं, जिसकी शुरुआत आपकी कल्पना से होगी। यह याद करें कि चूँकि मैं ईश्वर की कल्पना मैं ईश्वर हूँ, किसी भी तरह आपके शरीर के विषय में कुछ नहीं कहता। यह जन्म-रहित, मृत्यु-रहित, बदलाव-रहित आत्मा के विषय में बोला जाता है, जो आपके शरीर के हर बदल जानेवाले हिस्से में मौजूद रहती है और धरती पर मौजूद आपके क्षण-भंगुर जीवन के हर पल के लिए जिम्मेदार है।

आपको यह जानना जरूरी है कि कल्पनाशीलता के कुछ अनजाने कदम भी पहचानने अत्यंत आवश्यक हैं, जिनकी वजह से आपकी ऐच्छिक ख्वाहिशें पूरी होने में बाधाएँ भी आ सकती हैं। सदैव ध्यान रखें कि आपकी कल्पना केवल और केवल आपकी ही है। आप में पैदाइशी गुण या क्षमता है कि आप उसका जैसे चाहें इस्तेमाल कर सकते हैं। आपकी कल्पनाशीलता या सोच के लिए दूसरा कोई जिम्मेदार नहीं हो सकेगा। आपकी कल्पना में जो भी चीज लंबे समय तक संरक्षित रहेगी, वह कभी-न-कभी वास्तविकता बनकर आपके सामने आएगी।

निकोस काजांतजकीस ने इस विचार पर जोर देते हुए अपनी पुस्तक 'जोरबा द ग्रीक' के एक जीवंत मनमौजी चरित्र जोरबा के लिए इसी प्रकार के कुछ शब्द लिखे हैं, जो हमेशा जीवन को पूरे उमंग से जीता है—'पूरी शिद्दत से यह विश्वास करते हुए कि जो चीज अब तक अस्तित्व में नहीं है, हमने उसका सृजन किया। इसके विपरीत, जो चीज मौजूद नहीं है, उसका अर्थ यही है कि हमने उसे पूरी गंभीरता से चाहा ही नहीं।' आपकी कल्पनाशीलता की यही ताकत है कि आपकी ख्वाहिश, जिसके बारे में आपने व्यापक पैमाने पर कल्पना की, वह एक दिन सच्चाई में बदल जाएगी। प्रकृति-प्रदत्त इस महान् उपहार को ऐसी कल्पना करके नष्ट न होने दें, जो कि 'मैं ईश्वर हूँ' की मूल प्रकृति के विपरीत हो।

शायद इस कल्पनाशीलता का एक सामान्य सा दुरुपयोग इस प्रकार हो सकता है कि आप उस चीज पर जोर दें, जो आपको चाहिए ही नहीं। कल्पनाशीलता के दुरुपयोग की यह सबसे बड़ी श्रेणी मानी जाती है। अगर आप सामान्य तौर पर होनेवाली बातचीत पर ध्यान दें तो आप हैरत में पड़ जाएँगे कि यह स्थिति किस कदर व्यापक रूप से भरी पड़ी है। कुछ लोग इस प्रकार अपनी कल्पना से उकेरी तसवीर को व्यक्त करते मिलेंगे, 'मैं इस खुशहाली के काबिल नहीं हूँ। मैं हमेशा बदकिस्मत रहा हूँ। मेरे साथ कभी अच्छा हो ही नहीं सकता, और मैं अस्वस्थ हूँ और कभी ठीक नहीं हो सकता।' आदि कुछ ऐसे विचारों के प्रकार हैं, जो हम बचपन से किसी-न-किसी की जुबान से सुनते ही आ रहे हैं। इसके उलट, उच्च स्तर पर काम करनेवाले यथार्थवादी लोग ऐसे होते हैं, जो कभी ऐसा सोचते ही नहीं कि वे किसी चीज की ख्वाहिश करें और उसे हकीकत में न बदल पाएँ।

ध्यान देना शुरू करें और अपनी कल्पनाशीलता को लेकर सावधान भी रहें, ताकि आप ऐसे विचारों से मुक्त हो सकें, जिनकी आपको ख्वाहिश नहीं है या जिन्हें आप हकीकत में बदलना पसंद नहीं करेंगे। इसकी बजाय आप ऐसे अभ्यास की शुरुआत कीजिए, जो आपकी रचनात्मक सोच को आपके विचारों और इच्छाओं से लबालब भर दे, जिसके लिए आप पूरी तन्मयता से जुट सकें। अपनी कल्पनाओं का सम्मान करें, भले ही दूसरे लोग इसे पागलपन कहें या असंभव बताएँ। काजांतजकीस के शब्दों को याद करें और पूरी लगन से यह भरोसा करें कि आप उस कल्पना को साकार करके असलियत में बदल देंगे, जो अब तक मौजूद ही नहीं है।

स्वस्थ कल्पना के कुछ नियम

नियम 1 : अपनी कल्पना में उसे बिल्कुल जगह न दें, जिसे आप हासिल नहीं करना चाहते या आपकी आत्मा ऐसा करने को तैयार न हो।

नियम 2 : इसका समान महत्त्व है। अपने बीते जीवन के अनुभव कि अब तक आपका जीवन कैसा रहा है, से अपनी कल्पनाशीलता को बचाएँ और अनुभव की मिलावट न होने दें। आपको खुद की ताकत पर इस कदर भरोसा करना होगा कि आप गैर-मौजूद को हकीकत में बदल सकते हैं। महज इस आधार पर कि आपने अपने दैनिक जीवन में उस गैर-मौजूद तत्त्व के जादू का अनुभव नहीं किया है, अपनी कल्पनाशीलता को जहर देने का आपको हक नहीं है। कल्पनाशीलता को मारने का परिणाम यह होगा कि आज आप जहाँ हैं, जीवनपर्यंत वहीं रह जाएँगे। मैं इसमें कुछ नहीं कर सकता। मैं हमेशा से ऐसा ही रहा हूँ—जैसी बातें यह बताने के लिए काफी हैं कि आपने अपनी कल्पनाशीलता का बीते समय में किस तरह इस्तेमाल किया है। इनसे महज सामान्य स्तर की जागरूकता का पता चलता है, जिसके बारे में पहले अध्याय में मैं लिख चुका हूँ। अब आप निश्चित तौर पर अपने बारे में अवधारणा को बदलना चाहेंगे और ऐसा आप उन विचारों को छोड़े बिना नहीं कर पाएँगे, जो कभी आपके लिए सच्चाई थी,

आपके द्वारा गढ़ी गई उन सच्चाइयों ने आपको अपना सपना पूरा करने से रोक दिया।

आपकी कल्पनाशीलता में पूर्णतया बदलाव मुमकिन है। अब तक आप अपने बारे में जो सोचते आए हैं, जैसे—मैं हमेशा से ऐसा ही रहा हूँ, यह मेरी प्रकृति है; यही एक चीज है, जिसके बारे में मैं जानता हूँ आदि विचारों को नए विचारों, जैसे—मैं ईश्वर हूँ, मैं सक्षम हूँ, मैं मजबूत हूँ, मैं रईस हूँ, मैं स्वस्थ हूँ, मैं खुश हूँ या सेंट जर्मेन के इन शब्दों का अनुसरण करें, 'मेरे मन-मस्तिष्क, घरेलू और दुनियावी मामलों के बेहतर संचालन के लिए मेरा मानना है कि 'मैं हूँ विजयी वर्तमान'। 'इस पर चलता है मेरा आदेश, 'मैं हूँ मौजूद'।'[10] आपकी समस्त ईश्वरीय आकांक्षा और ईश्वर संबंधी इच्छाओं की पूर्ति के लिए आप अपनी कल्पनाशीलता का प्रयोग करें। अपनी कल्पनाशीलता को अपनी सोच के दायरे से कई गुना बढ़ाएँ, उस अवधारणा से परे, जिसने आपके चेतन को सामान्य दायरे में बाँध रखा है।

नियम 3 : इस नियम में आपको अपने लिए एक मजबूत सचेतक तलाशना होगा, जो कि आपको समय-समय पर यह याद दिलाए कि आपकी कल्पना केवल और केवल आपकी अपनी है। यह आप में समाहित विशाल व बंधन-रहित संसार है, जिस तक किसी अन्य की पहुँच ही नहीं है। आपकी कल्पना में किसी का दखल नहीं हो सकता, न ही उसमें कोई दूसरा अपनी मंशा रख सकता है; और जो चीज आपके लिए महत्त्वपूर्ण है, वह विचार आपसे कोई दूसरा ले भी नहीं सकता, जो आपकी कल्पना की गहराइयों में सिर्फ आपके महत्त्व के हैं। आपकी कल्पना आपकी अपनी उर्वर भूमि है, जिस पर आप जो चाहें, उगा सकते हैं और भविष्य में तैयार होने पर फसल काट सकते हैं। इस नियम में आपको यही सलाह है कि कभी भी किसी अन्य का विचार अपने अंतर्मन में घुसने न दीजिएगा और यह सोच भी नहीं कि आपके लिए क्या संभव है और क्या नहीं, आप कैसे सोचें या आप कैसे बनें या अन्य कुछ भी—आपकी कल्पना पर हावी या काबिज नहीं होना चाहिए। अपनी कल्पना में आनेवाले विचारों को दैनिक रूप से कहीं दर्ज करें। इस पर भी गौर करें कि उनमें से कितने विचार ऐसे थे, जो दूसरों के द्वारा मूल रूप से सुझाए गए थे। इसमें अपने बचपन के विचारों को भी समाहित करें और तब से लेकर अब तक के जिन विचारों व कल्पनाओं को आपने सहेज रखा है, उसे भी दर्ज करें।

आपको याद होगा कि अकसर आपसे लोगों को यह शिकायत रहती है कि आप हमेशा ख्वाबों में रहते हैं, मानो यह एक गलती हो। मैं अपने अनुभव के आधार पर यह कह सकता हूँ। परिवार, दोस्त, शिक्षक और यहाँ तक कि सलाहकार उन विचारों को हलके में लेते थे, जो मेरी कल्पनाओं में चमकदार तरीके से उभरते थे। मैं अकसर इस तरह की टिप्पणियाँ सुनता था, ''वेन, आप हमेशा ख्वाबों में खोए रहते हो। यथार्थ की दुनिया में रहा करो। इस तरह से आप कभी एक लेखक या एक टेलीविजन प्रस्तोता या एक सिनेमाई हस्ती नहीं बन पाओगे। वास्तविक बनो। हम जानते हैं कि आपके लिए क्या सर्वश्रेष्ठ है।''

22 साल की उम्र में जब मैं नेवी से मुक्त हुआ, मेरे वरिष्ठों ने मुझे सजग किया था कि मैं काफी आगे की अवस्था में कॉलेज में पढ़ाई शुरू करने जा रहा हूँ, जो अनिश्चितताओं से भरा हुआ है। वहाँ मुझसे कम उम्र, यहाँ तक कि हाई स्कूल स्तर के युवाओं के साथ प्रतिस्पर्धा करनी होगी। इसके अलावा, मेरे पास उच्च शिक्षा का कोई अनुभव भी नहीं है। इसके उलट, मेरे पास नेवी में क्रिप्टोग्राफर (कोड में लिखने की कला) के तौर पर एक अच्छा कौशल था। मेरे वरिष्ठों ने मुझे सलाह दी कि मैं इस दिशा में और अच्छा कर सकता हूँ। लेकिन मेरे पास एक सपना था—एक ऐसी कल्पना, जिसमें मैं बड़े जन-समूह को सिखा व पढ़ा रहा हूँ और उनसे बातें कर रहा हूँ। मैं खुद में एक अग्रणी लेखक देखता था और यह सोच किसी भी तरह यूँ ही नहीं खत्म की जा सकती थी, ताकि मैं

किसी और की सोच के अनुरूप चलता तथा कुछ और ही बन जाता।

युवावस्था में जहाँ मैं रहता था, वहाँ मैं अकसर लोगों के उन विचारों को दरकिनार कर देता था, जो मुझे बताते थे कि मुझे क्या सोचना और करना चाहिए। मैं सामान्यतया उनकी सलाह से बेपरवाह रहता था, जो यह कहते थे कि मुझे अपने बारे में क्या सोचना चाहिए। मेरे अंदर शुरू से मेरी स्पष्ट कल्पनाशीलता को लेकर एक आंतरिक अनुशासन बरकरार रहा, जिसके चलते मैं बाह्य सलाहों को मेरी कल्पना को प्रभावित या खत्म करने की कोशिश से पूर्व ही दरकिनार कर देता था।

हाल में, दूसरों ने मुझे सलाह दी कि 68 साल की उम्र में यह बिल्कुल बुद्धिमत्तापूर्ण नहीं है कि मैं किसी फिल्म में काम करूँ; क्योंकि मुझे अदाकारी का जरा भी अनुभव नहीं है। एक बार फिर मुझे याद आया तो मैंने अपनी कल्पनाशीलता के दरवाजे पर 'डू नॉट डिस्टर्ब' का बोर्ड लगाया और अदाकारी सीखने के लिए आगे बढ़ गया तथा खुद पर थोपी हुई नीति को अपनाया, जिसने मुझे फिल्म बनाने की अनुमति दे दी। यह एक ऐसी चीज बनकर निकली, जिसने आज मुझे गर्व से भर दिया। यह सब इसलिए, क्योंकि मैंने शिद्दत से तीसरे नियम का पालन किया था।

अगर आप अपने सपनों को सूली पर नहीं चढ़ाना चाहते या अपनी कल्पनाशीलता को प्रदूषित नहीं करना चाहते तो किसी के भी विचार को अपने ऊपर कदापि लागू मत होने दीजिए। यह आपका इलाका है और अपनी कल्पनाशीलता के समस्त प्रवेश द्वारों पर 'दूर रहें' का बोर्ड टाँगना श्रेयस्कर रहेगा।

सामान्य तौर पर कहें तो आपकी सोच या कल्पनाओं को दूसरों के द्वारा अपने नजरिए के हिसाब से छेड़ने या बदलने में उनका खुद का स्वार्थ होता है। मेरे नेवी के वरिष्ठों को मेरे लेखक, शिक्षक और पब्लिक स्पीकर बनने में कोई दिलचस्पी नहीं थी, न कोई लेना-देना था; क्योंकि वे मुझमें एक अच्छे नेवी ऑफिसर की संभावनाएँ देखते थे और मुझे दोबारा शामिल करना चाहते थे, ताकि उनका उद्देश्य और मकसद पूरा होता रहे। और कुछ ऐसा ही ज्यादातर स्व-घोषित, स्वयंभू शिक्षकों के साथ भी है, जो आपको सिखाते हैं कि आपको अपने भविष्य के बारे में किस प्रकार सोचना चाहिए। अकसर वे अपनी इच्छाएँ पूरी करने के लिए, ताकि उनका दर्जा ऊपर होता जाए। वे लोगों को सलाह देते हैं कि उन्हें क्या करना चाहिए। उनका ध्येय यही रहता है कि येन केन प्रकारेण आपकी सोच, आपके लक्ष्यों के बीच वे भी अपनी बातों से जगह बना लें और उसे अपने मन के मुताबिक तोड़-मरोड़कर अपने लिए या अपनी मंशा पूरी कर सकें। उन लोगों की सूची बनाएँ (खुद को भी शामिल करें), जो प्रथमदृष्टया इसमें दिलचस्पी रखते हैं कि आप अपने जीवन की दिशा को लेकर क्या देखते या सुनते हैं।

नियम 4 : यह नियम आपको चौंका सकता है। यह उस चीज से जुड़ा है कि आप अपनी कल्पना में ऐसा क्या देखते हैं, जिस पर केवल और केवल आपका ही अधिकार हो। ध्यान रखनेवाली बात यह कि उस कल्पना में आपके वर्तमान जीवन से संबंधित हालात को जगह नहीं मिलनी चाहिए या उन्हें पूर्णतया प्रतिबंधित करना होगा, या मेरे हिसाब से 'जिसके लिए आप जुनून की हद पार कर जाना चाहते हों'। अगर आपने जीवन-यापन के लिए सामान्य स्तर चुन रखा है, 'जो है' में बने रहना आपको लुभाता है, बजाय कि आप अपने लिए ऐसा कुछ करने की सोचते हैं, जो आपको विचलित नहीं कर सकता तो आपकी कल्पना असीमित है। खुद को याद दिलाते रहें कि जिस किसी चीज पर भी आपने भरोसा किया है, उसने आपको सटीक तरीके से वहाँ पहुँचाया है, जहाँ आप फिलहाल हैं। इस पुस्तक में बहरहाल यह एक अनवरत सोच है, इसलिए यह लगातार यहाँ दोहराई जाती रहेगी। अगर आप अपने जीवन को ऊपर उठाना चाहते हैं और नियंता बनना चाहते हैं तो आप अपने बारे में जिस सच्चाई में विश्वास करते

हैं, उसमें बदलाव लाना पड़ेगा; क्योंकि उसी सच्चाई ने आपको आपके वर्तमान हाल में पहुँचाया है। उन भावनाओं को, मसलन, यही सच्चाई है, चीजों को आगे बढ़ने का यही जरिया है, ऐसा कुछ भी नहीं, जिसे मैं बदल सकता हूँ और इसी तरह की तमाम हानिकारक सोच हैं, जो कि आपके सर्जक के जरिए दैवी विरासत के रूप में मिले महान् उपहार 'मैं जो हूँ वो हूँ' को विकृत और संकीर्ण कर देते हैं।

अगर कोई व्यक्ति उसी प्रकार काम करता रहता है, जिस प्रकार वह बीते दिनों में करता आया है और आगे भी उसी प्रकार करेगा तो उसका विकास रुक जाता है। आपकी कल्पना के साथ भी उसी प्रकार की चुनौती बनी रहती है। अपनी कल्पना में कुछ इस तरह बदलाव लाइए और सोचिए कि 'मैं एक दिन बेहतर जगह पर होऊँगा', बजाय कि 'मैं अपने मन में वहाँ पहले से हूँ, जहाँ पहुँचने की मैं अपेक्षा करता था'। यह जरा अटपटा लगेगा, क्योंकि आप अपनी सोच उसी तरह बनाने के आदी हो चुके हैं, जिस आधार पर आपका मन यह स्वीकार कर चुका होता है कि जिस प्रकार आप जी रहे हैं, वही वास्तविकता है। पाँचवाँ अध्याय पढ़ने और उसी के अनुसार खुद को ढालने के बाद आप अपने जीवन के नजरिए में कल्पनाओं को शामिल करेंगे तो आप इस विचार को अपने एक खास अंदाज में विकसित करना शुरू कर देंगे।

एक संक्षिप्त संकेत के तौर पर, याद करिए कि मैंने आपसे कहा था कि ईश्वर ने मोजेज से यह नहीं कहा, 'मेरा नाम है 'मैं रहूँगा'।' क्योंकि ऐसा करने पर यह स्वीकार करना पड़ता कि ईश्वर में अभी कुछ कमियाँ हैं, जिसे वह अंततः पूरी कर लेगा। उसने कहा, 'मैं जो हूँ, वह हूँ।' आप भी उसी विरासत 'मैं हूँ' से लबरेज हैं। आपके पास विकल्प है कि आप अपनी कल्पनाशीलता को दोबारा दुरुस्त कर सकते हैं और जहाँ पहुँचने के लिए आप इस धरती पर आए हैं, वहाँ पहुँच सकते हैं, ऊँचाइयाँ छू सकते हैं वर्तमान में। अध्यात्म की दुनिया में रचना का उदय होता है या दूसरे शब्दों में, आपकी कल्पना ही वह उन सब हासिलों का स्रोत है, जिन्हें आपके द्वारा तय किया जाना है। केवल उन चीजों पर टिककर, जिन्हें आपका मन हकीकत बताता है, आप अपने सामने एक बैरियर खड़ा कर लेते हैं, जो आपकी कल्पनाओं को उड़ान नहीं भरने देता, आगे नहीं जाने देता और आपकी इच्छाओं और वह सब, जो आप हासिल करना चाहते हैं, उन्हें पाने से रोक देता है। आपकी कल्पनाशीलता असीमित है। आज जो है, वह इसी वजह से सीमित है—सोच ही इतनी है।

अल्बर्ट आइंस्टीन ने इस दक्ष आकलन को कुछ यूँ कहा है—'तर्क आपको बिंदु (क) से (ख) तक ले जा सकता है; लेकिन कल्पना आपको हर तरफ ले जाने में सक्षम है।' आपका तर्क—जो कि तथ्य हैं, जिन्हें आपने सच्चाई के तौर पर स्वीकारा है—आपको (ख) बिंदु तक ला सके। अब आप अपनी सोच को पुनर्गठित करेंगे तो वह आपको हर तरफ ले जाने में सक्षम होगी—हर तरफ, यानी आप अपने अंदर जितनी गहराई तक देख पाने में सक्षम हो सकें।

सफलता के संबंध में मैंने पूर्व में एक बयान आपसे साझा किया था। हेनरी डेविड थोरू का आखिरी वाक्य जीवन की ख्वाहिशों की पूर्ति का पहला आधार तय करने में सटीक साबित हो सकता है—''(आप) सफलता से सामान्य वक्त में अचानक टकराएँगे।'' थोरू ने सलाह दी है कि आपकी ख्वाहिशें पूरी करने में यह पूरा ब्रह्मांड मिलकर जोर लगाएगा। यह महज आपकी कल्पनाशीलता ही नहीं होगी, जो आपकी इच्छाओं को पूरा करेगी; बल्कि इस कथन कि 'मैं जो हूँ, वह हूँ' से आपके जुड़ाव या झुकाव को भी साबित करेगी। जब आप इसे अपने मन-मस्तिष्क में बसा लेते हैं, तब आप उन्हीं ताकतों को हासिल कर लेते हैं, जिससे आप ईश्वर या ताओ से अपना हिस्सा काट पाते हैं।

आपका सर्वोच्च स्व और आपकी कल्पना

आपकी मौजूदगी—आप जो कि आध्यात्मिक जीव हैं और आपके पास अस्थायी मानवीय अनुभव है—आपकी कल्पना में बोई हुई है। मैं जो हूँ, वह हूँ, यानी आप जो कि ईश्वर हैं, यह चेतन में प्रवेश कर पाने में अक्षम है। आपके चारों तरफ एक अदृश्य घेरा है, जो कि आप स्वयं हैं और आपकी कल्पना ही आपकी चाबी है, जो कि 'मैं हूँ' की मौजूदगी से परिचय कराएगी, जिसे आइंस्टीन कहते हैं, 'आपको हर जगह पहुँचाएगी।' इस परिधि के दरम्यान दिशा-निर्देश हमेशा मौजूद रहती है, जब (1) आप उसे स्वीकार करने के लिए तैयार रहते हैं और सबसे महत्त्वपूर्ण (2) जब आप तन, मन और आत्मा से तैयार रहते हैं। इसका मतलब कि अपने निजी धर्म से सामंजस्य बिठाकर चलना, उस जीवन के उद्देश्य को महसूस करना, जिसे आप जीने की ख्वाहिश रखते हैं और काम के दौरान अपने उच्चतम स्व की मौजूदगी को पहचानना।

ये दिशा-निर्देश आपके सामने उन रास्तों से आते हैं, जिनका आपको अनुभव नहीं होता, क्योंकि आपके जीवन का कोई उद्देश्य नहीं होता या जब आप नकारात्मक भावनाओं को तरजीह देने लगते हैं; जैसे—डर, चिंता, तनाव, घृणा, संताप आदि। इनमें से हर एक संदिग्ध भावनात्मक स्थिति आपको ईश्वर-प्रदत्त स्व से दूर ले जाती है। याद रखें, ईश्वर का नाम है 'मैं हूँ', तो ईश्वर कैसे यह कह सकता है, 'मैं डरा हुआ हूँ, मैं चिंतित हूँ, मैं आक्रोश में हूँ, मैं दुखी हूँ' और फिर भी ईश्वर हूँ! असंभव, क्योंकि ईश्वर प्रेम है और ईश्वर एकात्म है। ईश्वर के भय, चिंता, आक्रोश या दु:खी रहने के क्रम में उसे खुद से अलग होना पड़ेगा और स्व के इतर कुछ और रखना पड़ेगा, ताकि वह डर सके, चिंतित रह सके, घृणा कर सके या दु:खी रह सके। इससे ईश्वर एक नहीं बल्कि दो हो जाएँगे—यानी कि एक वह और एक अन्य, जो निराशा या आक्रोश में रह सके और ईश्वर ऐसा करके फिर ईश्वर नहीं रह सकेगा।

इसलिए यही बात आप पर भी लागू होती है। हर बार जब भी आप 'मैं हूँ' कहने के बाद गैर-ईश्वरीय चीजें जोड़ेंगे, उस पल आप अपने ईश्वरीय चरित्र से दूर जा रहे होंगे। ये शब्द 'मैं हूँ' आपके ईश्वर होने की पवित्र पहचान हैं, जो कि आपका सर्वोच्च स्व है। इसका खयाल रखें कि आप इसका कैसे इस्तेमाल करते हैं, क्योंकि 'मैं हूँ' कहने के बाद जैसे ही आप प्रतिकूल बात कहते हैं, वैसे ही ईश्वर का नाम लेना व्यर्थ हो जाता है। इस चीज का अभ्यास करिए कि आप अपनी कल्पना को उसी तरह परिभाषित करेंगे, जो कि आपके सर्वोच्च स्व के अनुरूप हो और इसके बदले में ब्रह्मांड आपको खुशियाँ, प्यार तथा सफलता देगा, जिसकी आपने पूर्व में कल्पना कर रखी थी, जो बचकर निकल जा रहा था। थोरू के कथन 'सफलता से अचानक सामान्य समय में मुलाकात करें' का यही मतलब है। सामान्य समय का तात्पर्य उस समय से है, जिसे आप सामान्य तौर पर बिताते हैं, जब आप अपनी ईश्वरोन्मुख प्रकृति से अनजान रहते हैं।

जबकि मैं अपने सत्तरवें वर्ष की ओर बढ़ रहा हूँ, मैंने अब जल्दी-जल्दी अपने अंदर मौजूद ईश्वर व मेरे बीच होनेवाले चेतन आमंत्रण को पहचानना शुरू कर दिया है और यह भी कि ब्रह्मांड के खजाने में मेरे लिए क्या संरक्षित है। यह मेरे लिए सामान्यतया पवित्र आदेश की तरह है कि मैं यह संज्ञान लेकर जीवन व्यतीत करूँ कि 'मैं ईश्वर हूँ' और इन शब्दों के सबसे सच्चे अर्थों में इसका पालन करूँ। इसका परिणाम पूरी तरह मेरे अपने धर्म की ओर उन्मुख दिखा, जो अकसर जुड़ा हुआ महसूस नहीं होता था। कार्ल जंग ने इस तथ्य को संक्रमणिकता कहा है —''किस्मत केसाथ एक ऐसा गठजोड़ जो आकस्मिक और खूबसूरत घटनाओं के संयोग से बनता है।''

ऐसा महसूस होता है कि मेरे जीवन की बागडोर गहन तरीके से कोई अदृश्य शक्ति लेती जा रही है। मैं उसे महसूस कर सकता हूँ और वह अपने भिन्न तरीकों से अपने होने का मुझे एहसास कराती है। ये वे संकेत होते हैं, जिन्हें कभी मैं असंभव या पहुँच से दूर समझता था। जो इस दुनिया से जा चुके हैं, उनकी मौजूदगी मेरे लिए वास्तविकता बन चुकी है। ये दैवी शक्तियाँ मेरा मार्ग प्रशस्त करती हैं और मेरे धर्म से मुझे जोड़े रखती हैं तथा मेरा सर्वोच्च स्व बरकरार रखती हैं। मैं यह महसूस करता हूँ कि मैं जागरूकता के नए स्तर पर पहुँच चुका हूँ, बजाय कि किसी अनदेखी शख्सियत के निर्देश पर चलने के। तब मैं देखता हूँ कि किस तरह से अपनी एकत्र की हुई खुद की मरजी से काम करते हुए भी प्रभावित हो रहा हूँ। इस चीज को लेकर हालिया एक अनुभव मेरे दिमाग में आ रहा है।

शाम को टहलने के दौरान मैं इस बात से वाकिफ था कि मैं रोजाना के रास्ते से थोड़ा अलग राह पकड़कर चल रहा हूँ, क्योंकि मैं दूसरी दिशा में मुड़ गया था और यह मेरे लिए सामान्य रास्ता था। कुछ खाने का सामान खरीदकर मैं घर की तरफ चल पड़ा और मैंने वह राह चुनी, जिस ओर से मैं कभी गुजरा नहीं था। उस राह में मैंने एक फव्वारा देखा और वहाँ कुछ देर के लिए रुक गया। कुछ देर बाद जब मैं आगे बढ़ा, तब तक अँधेरा हो चुका था। मैंने सुना कि किसी ने मेरा नाम लेकर मुझे पुकारा। चूँकि मैं हर नई चीज कर चुका था, मैंने महसूस किया कि मैं किसी से इस तरह जुड़ा हूँ कि उसने घने अँधेरे में भी मुझे पहचान लिया।

हमने बातें कीं और मैंने उसे व उसकी पत्नी को उनके दो छोटे बच्चों के साथ अपने घर आने का निमंत्रण दिया। माइकल और एंजेला नौ साल पहले अपनी ढाई साल की बेटी के निधन की बरसी पर मौई में उसे श्रद्धांजलि देने पहुँचे हुए थे। हमने उस नुकसान के विषय में बातें कीं और एंजेला ने कहा कि वह अपने पहले बच्चे की मौजूदगी रोज महसूस करती है। उसने विस्तार से बताया कि वह रोजाना उसके साथ खुशनुमा पल बिताने जैसा महसूस करती है। एंजेला जानती है कि उसकी बेटी का गुजर जाना एक दैवी अनुभव था और उनकी दैवी बेटी हर पल अपने परिवार के साथ है तथा एंजेला को कुछ-न-कुछ सिखाने का प्रयास करती है, जो कि काल्पनिक, लेकिन उसके लिए उत्साहवर्धक है।

इसी प्रकार के न जाने कितने प्रकार के अनजाने प्रयास मुझे करने पड़े, ताकि हमारी मुलाकात हो सके और एक शाम उन चीजों पर चर्चा हो सके, जिनके बारे में मैं आज लिख रहा हूँ। क्या मेरे पास इसका प्रभार था या मुझे कहीं से निर्देशित किया जा रहा था? क्या माइकल और एंजेला भी नियति की तरफ से निर्देशित थे, ताकि ऐसे मोड़ पर उनसे मुलाकात हो जाए? मैं ऐसा महसूस नहीं करता कि मुझे कोई ले जा रहा है। हुआ यह कि मैं उस एक क्षणिक अवसर को लेकर चैतन्य था। मैं आगे बढ़ा और मैंने खुद को स्वत: निर्देशित होने के लिए मुक्त कर दिया और केवल इस अनुमान पर बढ़ता गया कि कुछ बहुत अच्छा होने जा रहा है। मैंने यह महसूस नहीं किया कि कोई अलौकिक आवाज मुझे निर्देशित कर रही है। बाद में जब मैंने पीछे मुड़कर देखा, तब बिना अलौकिक आवाजों को सुने हुए मैंने खुद को आगे बढ़ाना जारी रखा और स्वत: मार्गदर्शित होता रहा। अलौकिक आवाजों की तरफ मैंने जरा सा भी ध्यान नहीं दिया। मेरा अंदाजा था कि कुछ बड़ा होने जा रहा है, जो जल्दी ही सामने आएगा। और वैसा ही हुआ, जब मैंने पीछे मुड़कर देखा कि किस तरह मेरी दिनचर्या से इतर मेरे कदम किसी अदृश्य शक्ति से निर्देशित हो रहे थे और शाम की मुलाकात अनजाने में ही तय हो गई। मुझे उस मुलाकात के लिए जिसने भी नियत किया, उसी की प्रेरणा से मैं यह दास्तान बता रहा हूँ, क्योंकि उसने मुझे यह प्रेरणा दी कि मैं ऐसी जगह रहूँ, जहाँ से उन्मुक्त भाव से कल्पना को अंजाम दे सकूँ। कुछ ऐसी चीज होती है, जो ऐसे हालात पैदा करती है, ताकि हमारी

इच्छाएँ पूरी हो सकें।

शाम की मुलाकात के दौरान मैंने माइकल और एंजेला से मेरे एक ऑर्ब (एक ठोस गोल चीज, जो कि तसवीर में अचानक प्रकट हुई) से हुए अनुभव के बारे में बताया। मेरे प्रवचन के दौरान वह ऑर्ब तसवीरों में मेरे बाएँ कंधे पर आकर टिकी हुई नजर आई। मैं जब 'मैं हूँ' विषय पर प्रवचन दे रहा था, उस दौरान लिंडा मिलेक ने वह तसवीर ली थी और उसने उस ऑर्ब को और बढ़ा दिया और उसे ऐसा लगा मानो इनसानों के चेहरे तसवीर में मेरे इर्द-गिर्द नजर आ रहे हों। मुझे समझ में आया कि लिंडा का एकमात्र बेटा 18 साल पहले गुजर चुका था और वे दोनों इसी 'मैं हूँ' फलसफे के जरिए एक-दूसरे से बात करते थे। लिंडा की खींची हजारों तसवीरों में वह ऑर्ब जरूर नजर आती थी। वह अपने बेटे की मौजूदगी महसूस करती थी उनमें और वे गोले हैरतअंगेज रूप से अलग-अलग रूपों में उसे नजर भी आते थे। इस तरह से वह अपने बेटे की मदद से उसे पहचान पाती थी और यह तय कर पाती थी कि इनके दिखने के मायने क्या हैं।

सेंट मार्टिन द्वीप पर, जहाँ मैं भाषण दे रहा था, लिंडा ने मेरी तमाम तसवीरें लीं और मेगाफोन आकार के तमाम गोले मेरे बाईं और दाईं जाँघ के हिस्सों पर नजर आए (तसवीरों में देखें)। तसवीरों में नजर आ रहे ये आकार बिल्कुल उसी तरह के हैं, जैसे मिशिगन में उसके बेडरूम की खिड़की से लिये गए तमाम चित्रों में नजर आते हैं, जहाँ उसका बेटा कभी रहता था। लिंडा को जरा भी भान नहीं था इनकी मौजूदगी का; लेकिन जब उसने मौजूदगी का मतलब जाना, तब उसे इस बात का एहसास हुआ। देखिए, उसने इस सीख का कितना बेहतर परिणाम पाया कि उसे अपनी प्रिय आवाज सुनने का अवसर प्राप्त हुआ।

ऑर्ब का विषय और उनका उद्देश्य बेहद दिलचस्प है। मैंने डॉ. क्लॉस और गुंडी हेनिमैन की लिखी पुस्तक 'ऑर्ब्स : देयर मिशन एंड मेसेजेस ऑफ होप' में तमाम अदृश्य, जादुई व रहस्यमयी वस्तुओं से लबरेज 65 रंगीन तसवीरें सहेजी हुई हैं। इनके बारे में तार्किक रूप से बातें कही गई हैं और उलझनों को दिखनेवाले सबूतों के माध्यम से दूर किया गया है। मैंने भी इन ऑर्ब्स की यथासंभव वृहद् रूपवाली तसवीरें अपने घर में रखी हैं और अपनी इस खोज को लेकर मैं हैरत में हूँ कि किस तरह 'मैं हूँ' के सफर में मेरी भावनाएँ बिल्कुल भी अकेली नहीं हैं; और ये भावनाएँ मेरी बढ़ी हुई जानकारियों से ही केवल पूरी तरह जाँची-परखी हुई नहीं हैं, बल्कि तसवीरों के रूप में इनका प्रत्यक्ष प्रमाण भी मेरे पास है।

जब हम लिंडा के ऑर्ब्सवाले वीडियो, तसवीरों के पहाड़ जैसे जमावड़े और उसके बेटे से उसके जुड़ाव को लेकर मूल्यांकन कर रहे थे, तब लिंडा ने मुझसे कहा था, 'यह बिल्कुल उसी तरह है, मानो हम आध्यात्मिक चूरे पर गौर कर रहे हों और अचानक इन बेवकूफियों भरी हरकतों में से ही आप कोई अर्थ और तार्किक संदेश पा गए हों।' मैं शायद ही किसी ऐसे शख्स से मिला होऊँ, जो लिंडा के जितना मुझसे सहमत हुआ। यह जानकर कि अपने सबसे प्रिय की तरफ से तमाम तरह के संदेश प्राप्त कर लिंडा रोमांच अनुभव कर रही थी और यह भी उसके लिए अद्‍भुत ही था कि किस तरह ये ऑर्ब्स एवं उनके मोहक आकार और उनमें परिलक्षित मानवीय चेहरों में हम सबके लिए उम्मीदों से लबरेज संदेश समाहित होते हैं।

माइकल और एंजेला से मेरी संयोगवश मुलाकात के दौरान, जब एंजेला ने मुझे अपने अनुभव के बारे में बताया कि किस तरह नौ साल पहले दिवंगत हो चुकी अपनी बेटी की मौजूदगी वह अब भी महसूस करती है, तो मैं भी उसे अपने हालिया ऑर्ब्स के अनुभवों को बताने के लिए उत्सुक हो उठा। मैंने उन्हें वे तसवीरें दिखाईं और बताया कि किस प्रकार अब मेरे जीवन में जो घटित हो रहा है (थोरू के शब्दों में दोबारा कहें तो) वह 'सामान्य समय में

असामान्य-सा कुछ है।' मुझे पता चला कि उनके पास सैकड़ों इस तरह के ऑर्ब्स की तसवीरें हैं और उसे वे अपनी बेटी की रहस्यमयी मौजूदगी के रूप में समझते हैं और यह महसूस करते हैं कि वह उन्हें कुछ-न-कुछ सिखाती रहती है।

शायद इतनी सारी चीजें, जो मेरे उस परिवार से मिलने से जुड़ी हुई हैं, वे इस पुस्तक को पढ़नेवाले शख्स को समझाने और बताने के लिए काफी होंगी कि हमें अलौकिक संसार से भी निर्देश प्राप्त होने की संभावना स्वीकार करनी चाहिए और उनकी कल्पनाओं के अनुसार नई राह पर चलने के बारे में भी सुनिश्चित करना चाहिए। हो सकता है कि कोई आप जैसा ही हो। अपनी कल्पना को आपके अदृश्य क्षेत्र में खोजबीन करने दें, ताकि वह आपके जीवन में नई ऊर्जा का संचार कर सके। अपने ही अंदर किसी नई जगह की ओर बढ़ें, जहाँ 'इच्छाओं की पूर्ति' (विशेज फुलफिल्ड) एक नए तरीके से हो, बजाय कि पुस्तक का महज शीर्षक बनकर रह जाने के।

एक प्रतिष्ठित प्रोफेसर और विश्वविद्यालय के अध्यक्ष सी. नॉर्मन शेली, एम.डी., पी-एच.डी., ने संबंधित ऑर्ब्स के विषय में यह कहा है—

जब एंथनी लियुवेनहोक ने बैक्टीरिया और सूक्ष्म जीवों को दिखाने के लिए माइक्रोस्कोप का प्रयोग किया तो उन्होंने एक नया आयाम ही खोल दिया। अब हम ऑर्ब्स के रूप में एक अन्य आयाम से रू-बरू हैं। मुझे उम्मीद है कि इस नए अनुभव से हमें और भी रोमांचक दुनिया के बारे में जानने-समझने का मौका मिलेगा, जो कि माइक्रोस्कोप से दिखी दुनिया से भी ज्यादा हैरतअंगेज होगी। यहाँ आप ऐसी खूबसूरती और रहस्य को पाएँगे, जिसकी बराबरी नही की जा सकती।

'खूबसूरती और रहस्य, जिसकी बराबरी नहीं की जा सकती', वाकई! और मैं तो इसमें यह भी जोड़ना चाहूँगा, 'प्रत्यक्ष प्रमाण, जो बताएगा कि एक बुद्धिमान निर्देश बिल्कुल आपके कंधे पर बैठा हुआ है!' अपने सपनों का अनुसरण करने की खुद को छूट दीजिए और अपनी कल्पनाओं को प्रोत्साहित करिए, ताकि 'आपका मस्तिष्क हर चीज के लिए खुला हुआ हो और उसका जुड़ाव भी किसी से न हो।'

जब आपकी कल्पना आपके इरादों को मजबूत बनाकर उनका आपके और दूसरों के लिए कार्यान्वयन कराएगी, तब आप अपनी आँखों के आगे उसकी समरूपता को फलता-फूलता देखेंगे और इस अद्‌भुत व चमत्कारी दुनिया के नए पहलू से रू-बरू होंगे। ऐसा इसलिए, क्योंकि आप सर्वशक्तिमान ईश्वर की ताकत के साथ जुड़े हैं, जिसने आत्मा को एक ढाँचे में रखकर उसे जीवन देने का काम किया है। जैसा कि आपने कई बार सुना होगा—ईश्वर का साथ हो तो सबकुछ संभव है। यह दैवी ताकत आपकी कल्पनाशीलता की ऊर्जा की प्रतीक्षा करती है। यह बड़ी शांति से उचित लोगों को उचित समय पर भेजती है। आपकी सर्वोच्च अंतरात्मा कहती है, वाकई! एक समय था, जब यह असंभव या धुँधला नजर आ रहा था। यह स्वत: प्राकृतिक रूप से तब होता है, जब आप अपना ध्यान और अपनी सोच को अपने अंदर समाहित ईश्वर की तरफ कर देते हैं। सकारात्मक रहने के पवित्र आभास से आपको पता चलता है कि आप एक नए स्तर पर पहुँच रहे हैं, बजाय कि अपने अहं में जीने के, जिसकी वजह से आपकी सोच सीमित हो जाती और आप इसी में उलझे रह जाते कि आप क्या हैं और क्या बन सकते हैं।

अदृश्य, अकल्पनीय, अकथनीय हालात को वास्तविकता में बदलने के लिए देवदूत मौजूद रहते हैं, ताकि जब आप में उत्साह या जोश कम हो तो वे आपको ऊपर उठा सकें और चीजों को व्यवस्थित कर सकें। संभावनाएँ अनंत हैं। आशीर्वाद से भरा उपचार आपको चकरा सकता है। आप चौंक सकते हैं कि वित्तीय मदद ठीक उसी समय मिली, जिस समय उसकी जरूरत थी; पेचीदा तरीके से मिली एक पुस्तक, जिसमें आपको वांछित जानकारी मिली और जो लंबे समय से आपसे बच रही थी; एक अप्रत्याशित फोन आ जाए, जिससे आपको वह समाधान मिला, जिसे आप लंबे समय से ढूँढ़ रहे थे; आपका प्रियजन, जिसे कि आपने यह समझ लिया था कि पूरी तरह ये

कट चुका है, उसके व्यवहार में सकारात्मक बदलाव आ जाए आदि घटनाएँ अपना आकार लेती नजर आएँगी। ब्रह्मांड में रचनाशील स्रोतों से आपकी दैवी कल्पनाओं में तैयार आपकी ख्वाहिश की संगत से ऐसे संयोग बनते हैं कि उसे हर हाल में पूरा होना ही है।

मैं यहाँ एक बार फिर अपने आध्यात्मिक हमसफर नेविले का उल्लेख करना चाहूँगा, जिनकी प्रेरणा से मुझे यह पुस्तक लिखने का अवसर प्राप्त हुआ है। उन्होंने मुझे सेंट पॉल की फीसस के लोगों के नाम लिखी चिट्ठी दिखाई —'अब यह उस पर है, जो प्रचुर मात्रा में व्यापक रूप से वह कार्य पूरा कर सकने में सक्षम है, जो हमारी संपूर्ण ऊर्जा से सोची या कल्पना की गई चीजों से परे है।' (एफीसियंस 3:20)। नेविले ने सुझाया कि इस चिट्ठी में 'वह' कल्पना (वह शक्ति, जो हम सब में समाहित है) की तरफ इशारा है, जो हमारी सोच से ज्यादा कर गुजरने और हासिल करने में सक्षम है। वह कहते हैं—

कल्पना-शक्ति को समझना, जिसे उस चिट्ठी में 'वह' कहा गया है, आपके द्वारा इच्छित कार्य कर सकने में सक्षम है और साथ ही वह शक्ति है, जिससे आप अपनी दुनिया की रचना करते हैं। आप इसके जरिए अपने आदर्श संसार की रचना कर सकते हैं। आप जो भी ख्वाब देखते हैं या इच्छा रखते हैं, उसकी कल्पना में खुद को आदर्श रूप में समाहित करें। इस कल्पित अवस्था के प्रति सतर्क व जागरूक रहें और यह गाँठ बाँध लें कि जितनी जल्दी आप इस कल्पना में आदर्श रूप में खुद को पूर्णतया महसूस करेंगे, उतनी ही जल्दी आपके संसार में इसका वास्तव में स्वत: आगमन होगा।[11]

इस अध्याय में मैंने व्यापक रूप से दो चीजों पर चर्चा की है। एक, यह महसूस करने की जरूरत कि आप पहले से ही आदर्श रूप में मौजूद हैं और दूसरा, आपकी नई हकीकत में एक शब्द 'मनोयोग' की महत्ता की अभिव्यक्ति। अब जबकि आपकी कल्पना की प्रासंगिकता और महत्ता पर आधारित इस अध्याय को मैं समाप्त करने जा रहा हूँ तो आपको महज सेंट पॉल की बातों को ध्यान में रखना होगा। इस संसार में ऐसी शक्ति विद्यमान है, जो आपके कहने या यहाँ तक कि सोचने भर से सारी बाध्यताओं से परे जाकर भी आपकी इच्छा को पूरा करने की क्षमता रखती है और यह 'शक्ति आप में भी काम करती है।' यह आपकी अपनी कल्पनाशीलता के अलावा और क्या है? इस देदीप्यमान उपहार को प्राप्त करने के लिए खुद को ऐसी अवस्था में बनाए रखें, जो शोभावान् और कृतज्ञता से भरपूर हो; क्योंकि यह उपहार आपके द्वारा चुना गया है और यह हमेशा आपका रहेगा।

तीन सुझाव

1. अपनी कल्पना को लेकर जिद्दी बनें, क्योंकि यह आपके निजी अंतर्मन के क्षेत्र में होती है। किसी को भी इस पर कीचड़ उछालने की इजाजत नहीं मिलनी चाहिए, इसे लेकर स्पष्ट रहें। पवित्रता के साथ अपनी कल्पना से बात करें, उसे आदर दें। अपने अंदर उसकी पवित्र मौजूदगी को लेकर लगातार कृतज्ञता का भाव बनाए रखें। आपका सर्वोच्च मंत्र 'मैं जो हूँ, वह हूँ' है, जिसे आप संपूर्ण ब्रह्मांड के रचनात्मक स्रोत के साथ ही साझा करते हैं।
2. आप जो भी कल्पना करते हैं, उसे किसी तरह की सीमाओं में न बाँधें, और असाधारण विचारों को अपने अंत:करण में कुछ इस तरह संगृहीत करें कि न तो कोई इसे हतोत्साहित करने पाए, न इसका मजाक उड़ा सके। हमेशा अपनी कल्पना के दरवाजे पर एक संकेतक 'दूर रहें' लगाकर रखें, ताकि वह आपको समय-समय पर याद दिलाता रहे कि यह आपका निजी स्थान है।
3. उत्साह से भरे रहस्यमयी अदृश्य संसार को हमेशा अपना मार्गदर्शन करने के लिए आमंत्रित करते रहें। ऐसा माहौल बनाएँ, जो कि बिना दबाव के उसे इजाजत दिए रहे। सेंट पॉल की सलाह को बारंबार दोहराएँ या याद करें

—‘जो दिखता है, वह बिना कल्पना के संभव नहीं था।’ 21वीं सदी में यह शायद हमारे लिए मजाकिया भाषा हो सकती है, लेकिन इसमें वह ऊर्जावान् संदेश समाहित है, जिसे आप अपने दिल में रख सकते हैं। यह सब भावना से संभव होता है और आपकी स्वयं की कल्पना ही वह भावना है, जो आपको अदृश्य से जोड़े रखती है।

❑

अध्याय—5

द सेकंड विशेज फुलफिल्ड फाउंडेशन : अंत से जीना शुरू करें

“उसकी मौजूदगी में, जिसे लेकर उसे भरोसा है कि वह ईश्वर है, जो मृत को जीवन देता है और जो अस्तित्व में नहीं है, उसे हकीकत बनाता है।”

—रोमंस 4:17

आपको ऐसा लग सकता है कि ख्वाहिश से पूर्ण जीवन के लिए दूसरा आधार कुछ ज्यादा ही कठिन और गैर-परंपरागत विचार है, जिसे आपको पार करना है। अगर आप ऐसा पाते हैं कि यह आपके मामले में सत्य है तो मैं आपको उत्साहित करूँगा कि यथासंभव अपनी समस्त प्रतिबद्धताओं को एकत्रित करें। आप अपनी कल्पनाओं को नए सिरे से पुन: प्रशिक्षित करेंगे, ताकि वह उन विचारों को भी स्वीकार कर सके कि आज जो कुछ भी है, वह भविष्य में अनुभव करने के लिए नहीं है, बल्कि आपके समक्ष वास्तविकता का प्रतिनिधित्व करती है। आपको सलाह है कि अपनी पाँचों इंद्रियों को बक्से में बंद कर ताला लगा दें, ताकि वे आपको समझा न ले जाएँ कि जिसे वे वास्तविकता मान रही हैं, आप उनको नकार रहे हैं या तवज्जो नहीं दे रहे हैं। आप नए आयाम में कदम रखने जा रहे हैं, जो एक तरह से अपरिचित वास्तविकता है। इसके बारे में सेंट पॉल ने रोमंस 4:17 (ऊपर) में रोम की जनता के लिए लिखे पत्र में उद्धृत किया है।

इस पुस्तक की मूलभूत अवधारणा को ध्यान में रखें। एक सशक्त जानकारी जिसका मैंने तीसरे अध्याय में उल्लेख किया है और इस पूरी पुस्तक के दौरान जिस पर मैंने बल दिया है—‘हम सब में ईश्वर का वास है’। ‘क्या यह आपके कानून में नहीं लिखा है?’ मैंने कहा, ‘आप में ईश्वर का वास है।’ (जॉन 10:34) जब यीशु पर पत्थर बरसाए जा रहे थे, तब यीशु ने यह प्रतिक्रिया दी थी। (जॉन 10:33) ‘आप पर किसी अच्छे कार्य के लिए नहीं, बल्कि ईश-निंदा के लिए पत्थर बरसाए जा रहे हैं और इसलिए भी, क्योंकि एक मनुष्य के तौर पर आपने खुद को ईश्वर घोषित कर दिया है।’ मैं इस कथन को यहाँ इसलिए उद्धृत कर रहा हूँ, क्योंकि ये बातें मैं नहीं कह रहा, जिसे आप 21वीं सदी का सनकी लेखक न समझ लें; बल्कि ये बातें पांडुलिपियों से सीधे ली गई हैं।

अब सामान्यत: सेंट पॉल की रोमंस 4:17 में उद्धृत बातों का एक बार पुन: मूल्यांकन करें और उन वस्तुओं पर गौर करें, जो ‘जैसी नजर आती हैं वैसी अस्तित्व में रहती नहीं हैं।’ ईश्वर इसी प्रकार कार्य करते हैं। आपकी कल्पनाशीलता, जो कि आपकी उच्चतम स्व के उच्चतम सिद्धांतों के साथ जुड़ती है, तब ईश्वर ही वहाँ कार्य-निष्पादन कर रहा होता है। आप अपनी कल्पना को एक ऐसे स्थान के रूप में बना सकते हैं, जहाँ आप उन्हें उसी रूप में रख सकते हैं जैसा कि आप सोचते हैं। यहाँ तक कि अगर वे त्रिआयामी नहीं भी हैं, जैसा कि आपकी पाँचों इंद्रियों ने आपको संदेश भेजा है, फिर भी। यहाँ आपको भरोसे, सोच और अनुमान से इतर रहने के बारे में सीखना चाहिए। इसीलिए इस अध्याय का शीर्षक रखा गया है—‘अंत से जीना शुरू करें’।

मैं यहाँ बैठकर लिख रहा हूँ और उधर एक पुस्तक दिख रही है, जो सुंदर जैकेट में लिपटी हुई है। वह जैकेट

बिल्कुल उसी तरह के कवर जैसा है, जैसी पुस्तक आपके हाथ में फिलहाल है और आप उसे पढ़ रहे हैं, जिसका शीर्षक है 'ख्वाहिशें हुईं पूरी'। इस समय मैं केवल एक-तिहाई हिस्सा ही उस पुस्तक का तैयार कर सका हूँ। फिर भी, मैं रोजाना इसे पूरा होते हुए देख सकता हूँ और मान सकता हूँ कि एक दिन अपने पूरे पवित्र लेखन क्षेत्र पर मैं पहुँच सकूँगा। मैंने वर्षों से इस तरह का अभ्यास करके खुद को तैयार कर रखा है। मैं लेखन की प्रक्रिया में हूँ। मैं रोजाना अपनी कल्पना और सांकेतिक प्रस्तुतीकरण दोनों में ही पुस्तक को पूरा हुए देख सकता हूँ।

मेरी कल्पना वहाँ है, जहाँ मेरे विचार हैं, जिन्हें मैं ईश्वर के विचार मानता हूँ; और इस तरह मैं ईश्वर की रचना कर रहा हूँ, जिसे मैं जानता हूँ कि वह मेरे आस-पास मौजूद है। मैं उसे इस प्रकार लेता हूँ कि वह 'मौजूद न होते हुए भी मौजूद है'। उसे जानने और महसूस करने से मतलब यह है कि कोई भी मुझे मेरी कल्पना में मौजूद रचनात्मक ताकत को विरत या उलट नहीं सकता है। पुस्तक लेखन का अद्‍भुत दायित्व लेना और उसे पूरा करने में मुझे जरा भी भय या आशंका महसूस नहीं हुई, क्योंकि मेरे दिमाग में यह पुस्तक पहले ही पूरी हो चुकी थी। मैंने बस, इतना ही किया कि अपने अंदर ऊर्जा का संचार होने दिया, जो मेरे हृदय से होकर गुजरी और पन्नों पर उतर गई। हाल में एक विषय 'क्या आप लेखक हैं' लिखते समय मैंने इसी तरह का एक अनुभव पाया और उसे अपनी वेबसाइट पर साझा भी किया—"निर्णय करना छोड़ें और अपने रास्ते से खुद हट जाएँ। मैं हमेशा अपने श्रोताओं से कहता हूँ, जब मैं लेखन के बारे में बात करता हूँ—लेखन मैं करता नहीं, बल्कि मैं स्वयं महसूस करता हूँ कि मैं ही लेखन हूँ। मैं लिख रहा हूँ, यह महज एक भाव होता है मेरे अंदर।"

तोराह में मोजेज द्वारा कहे गए इन शब्दों, 'मैं हूँ' (आनेवाली समस्त पीढ़ियों के लिए ईश्वर का नाम) पर गौर करें। उन शब्दों पर ध्यान केंद्रित करना शुरू करें, जो ईश्वर के पवित्र नाम का अनुसरण करते हैं—आपके उच्चतम स्व 'मैं हूँ'। 'मैं हूँ' से अपनी ख्वाहिशों की पूर्ति के लिए अपनी रचनात्मक कल्पनाशीलता की ताकत को पहचानना शुरू करिए।

आपकी कल्पनाशीलता की ताकत

नेविले के कहे कुछ शब्दों को कृपया अपने मस्तिष्क में टैटू की भाँति उकेर लें। दूसरे शब्दों में, उन्हें कंठस्थ कर लें और जब भी खुद को आईने में देखें तो उन्हें दोहराने का प्रयास करें—

आपकी इच्छाओं की प्रतिपूर्ति करने में विफल रहनेवाली तमाम चीजों, जिसमें आपका लुक, शारीरिक स्थिति, आपकी इंद्रियों के समस्त सबूत शामिल हैं। इस अनुमान को अपनाइए कि आप जो चाहते हैं, वह पहले से आपके पास है; क्योंकि इससे आपके द्वारा तय अनुमान और आपसे जुड़ी रचनात्मक एकता की असंख्य बातें एक साथ समाहित हो जाती हैं और आपके असंख्य रूप (ईश्वर) के साथ हर चीज संभव है। ईश्वर कभी विफल नहीं होता।[12]

आपकी स्वयं की अवधारणा अब धीरे-धीरे एक नए स्वयं की अवधारणा से बदल जाती है। आपके साथ एक नई स्व-अवधारणा आपकी कल्पना में जन्म लेना शुरू करती है और नए परिप्रेक्ष्य में रहना शुरू करती है। आपको अकसर ऐसा लग सकता है कि आपकी इंद्रियाँ लगातार आपको यह समझाने का प्रयास कर रही होंगी कि आप इन्हें महज आदर प्रदान करें और अपनी कल्पनाशीलता को गैर-महत्त्वपूर्ण व भ्रामक मानते हुए खारिज कर दें। लेकिन इसका यह कतई मतलब नहीं है कि आप उनके अनुसार ही चलें और अपनी नई अवधारणा को ताक पर रख दें।

यही समय है, जब आप इसका अभ्यास कर सकते हैं। खुद से कड़ाई से कह दें, 'मेरी कल्पना में नए 'मैं हूँ' को समाहित करके मेरे भविष्य का ख्वाब अब वर्तमान के तथ्य में बदल गया है।' इस वाक्य को कई बार दोहराएँ।

क्या आप अपने अहं को प्रतिरोध करता हुआ पाते हैं? आपकी पाँचों इंद्रियों में कौन सी इंद्रिय सबसे ज्यादा जिद्दी और चिढ़ी हुई मिलती है, इस पर गौर करें और दोहराएँ। स्वयं के ईश्वर होने या कम-से-कम ईश्वर की चमक से ओत-प्रोत होने की नई अवधारणा में आपसे अपेक्षा होती है कि आप ईश्वर की ही भाँति सोचें—उस ईश्वर की भाँति, जो चीजों को तब भी अस्तित्व में मानता है, जब वे नहीं होतीं।

यहाँ आप एक आदर्श की रचना कर रहे हैं, जिसमें यह शामिल है कि आप क्या बनना चाहते हैं और यह मानकर चलते हैं कि आप उस व्यक्ति जैसे हैं। नेविले इसे अनुमान का नियम कहते हैं और वह बलपूर्वक इसका उल्लेख भी करते हैं, ''अगर यह अनुमान आप में रह गया और इसने किसी प्रकार भावनाओं में वर्चस्व हासिल कर लिया, आपके लिए अपने आदर्श को हासिल करना निश्चित है।''[13]

खुद को हमेशा याद दिलाते रहें कि आपकी कल्पनाशीलता केवल और केवल आपकी है तथा इसे जैसे चाहें, आप इस्तेमाल कर सकते हैं; और यह कि अपने भौतिक जगत् में हर वह चीज, जो आप पाना चाहते हैं, उसे सबसे पहले आपकी कल्पना और सोच में पुख्ता तरीके से स्थापित करना होगा, ताकि उसका विकास हो सके। नेविले के शब्दों से आपको मार्गदर्शन मिले—

अत: आपके स्वयं नए और महान् मूल्य के आप में अवतार लेने के लिए आपको यह निश्चित तौर पर मानना होगा कि आप पहले से ही उस तरह के हैं, जैसा कि आप बनना चाहते हैं और तब इस सोच में विश्वास पैदा करें और उसके साथ ही रहें, जो अब तक आपके जीवन और शरीर में अवतार नहीं ले सका है। आप में यह आत्मविश्वास रहना चाहिए कि यह नया मूल्य या चेतना की अवस्था का आप में अवतार होगा, जो कि पूर्ण विश्वास से संभव होगा।[14]

आपके संपूर्ण अस्तित्व का यह पूर्ण परिवर्तन कहा जाएगा।

अपनी कल्पना में आप यह विचार समाहित कर सकते हैं कि आप जो चाहते थे—संज्ञानात्मक संसार में उसके आने या जन्म लेने से पूर्व ही। इसका मतलब यह हुआ कि आपके विचार इस प्रकार की बातों से ताल्लुक नहीं रखते—मैं बनूँगा। मैं उम्मीद करता हूँ कि यह काम कर जाएगा। मैं अच्छे परिणामों के लिए दुआ कर रहा हूँ आदि। इसके बजाय आप खुद से कहते हैं—मैं हूँ। ईश्वर मेरे अंदर घूम रहा है और मैं इस बात की तस्दीक कर रहा हूँ कि 'मैं हूँ' की मेरे अंदर मौजूदगी है। तब आपके मस्तिष्क में 'मैं हूँ' की मौजूदगी आपके जीवन में प्रभावी रचनात्मक गुण के रूप में स्थापित हो जाएगी। जैसे ही आप इसे आत्मसात् करते हैं, यह उत्पादक शक्ति स्वत: अपनी पुख्ता रचनात्मकता व शक्ति आप में संचारित कर देगी और इस प्रक्रिया में आपकी निर्भरता को भौतिक और बौद्धिक क्षमता से बदल देगी। यह बदली हुई वास्तविकता आपकी सभी पाँच इंद्रियों पर भरोसा नहीं करेगी, जिन्होंने आपको गलत विश्वास से जोड़ रखा था कि आप ही अपना शरीर हैं या इसकी संपत्ति, उपलब्धि और साख।

आपने यह पहले ही भाँप लिया है कि आपने अपने अब तक के जीवन में जिन-जिन शरीरों को पाया है, आपकी इंद्रियाँ उन्हें महसूस भी नहीं कर सकतीं; क्योंकि अब वे अस्तित्व में भी नहीं रह गए हैं। अब आप जागरूक होकर गैर-इंद्रिय परम वास्तविकता, जिसे आपकी कल्पना कहते हैं, में हिस्सा ले सकते हैं, जहाँ आप अपने भविष्य के सपने को वर्तमान तथ्य मानते हैं और इसी नई जागरूकता के अनुरूप जीवन को आगे बढ़ाते हैं। यह कुछ इस तरह नहीं है कि आप खुद को मूर्ख या मुगालते में समझेंगे। यह आपकी आत्मा को आमंत्रित करना है, न कि आपके भौतिक स्वरूप को आपकी वास्तविकता का रचनात्मक तत्त्व पैदा करने के लिए न्योता देना है। इसका मतलब सिर्फ इतना है कि वह आपके जीवन का रूपांतरण है।

रूपांतरण का अर्थ होता है कि वर्तमान स्थिति से आगे की ओर जाना। खुद को उस जगह पर ले जाएँ, जो

वास्तव में आपको तय सीमित जीवन की सीमाओं से परे ले जा सके। कल्पनाशीलता को और खँगालें, जो कि समस्त जीवों या भौतिक वास्तविकता का स्रोत है।

अपने पूरे जीवनकाल के दौरान मुझे अत्यधिक लगनशील और यहाँ तक कि अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए जुनून की हद पार कर जानेवाला समझा जाता रहा है। दरअसल, सच्चाई यह है कि मैं अपने अंदर की ताकतवर चीज को जानता हूँ कि जिस पल कोई चीज मेरी कल्पना में आ गई, समझिए कि वह मेरे लिए एक अटल सच्चाई बन गई। मेरे अंदर इसे कमी समझिए या कुछ और, लेकिन अपने कल्पना-पटल पर अंकित दृश्यों को मिटाने की क्षमता मेरे अंदर नहीं है। उदाहरण के लिए, शुरुआती जीवनकाल में मैंने एक डॉक्टोरल पाठ्यक्रम के लिए आवेदन किया था। मैंने पूर्वाभास से खुद को डॉक्टरेट बना हुआ देख लिया था, यद्यपि मैंने डिग्री पाने की पढ़ाई का एक भी पाठ्यक्रम पढ़ा नहीं था। मुझे बताया गया कि दस में से नौ छात्र यह डिग्री पूरी ही नहीं कर पाते, क्योंकि वे इस डिग्री के लिए जरूरी और अत्यधिक कठिन शोध निबंध को ही पूरा नहीं कर पाते। मैं इसे लेकर निश्चिंत था और यह जानता था कि यह मेरे ऊपर लागू नहीं होता; क्योंकि मेरे मन-मस्तिष्क में यह डिग्री पहले ही पूरी हो चुकी थी और मैं डॉक्टर बन चुका था। मैं लगातार यह प्रदर्शित करता रहा, मानो मेरा यह सपना नहीं बल्कि वर्तमान की हकीकत है।

अपने पेशेवर कार्यकाल के दौरान मेरी आदत ही बनी रही कि हर स्थिति-परिस्थिति में मैं 'अंत से या उलटी तरफ' से सोचता और योजना बनाता था। जब मैं छोटा बच्चा था, तब खुद को अपनी स्मृति में टेलीविजन प्रस्तुतियों में शामिल पाता और पूरी शिद्दत से उस तसवीर को अपनी कल्पना और स्मृति-पटल पर दर्ज कर लेता था और बड़ी संख्या में न कहनेवालों या हताश लोगों को दरकिनार कर देता था! और मेरे मस्तिष्क से यह सोच अंततः इस नश्वर संसार में धरातल पर उतरती थी, जहाँ मेरी इंद्रियाँ वास्तव में महसूस करती थीं कि मेरे ख्वाब सच्चाई में बदल चुके हैं।

सच्चाई यह है कि मेरे लिए मेरे स्मृति-पटल पर जो भी चित्र अंकित हो गए, वही मेरे लिए असलियत है। मैं इस समझ के साथ चलता हूँ और दुनिया की कोई ताकत मुझे इस स्थिति से हटा नहीं सकती, क्योंकि मैं अपनी तय की हुई चीज को पाने की उम्मीद नहीं करता; बल्कि मैं पहले ही उसे पा चुका होता हूँ या वहाँ पहुँच चुका होता हूँ। मैं यह बिल्कुल नहीं जानता कि जो मैंने तय कर लिया, उसे कैसे मिटाऊँ, यहाँ तक कि पूरी दुनिया भी यह कोशिश कर ले और मुझे मेरे सपनों की कमियाँ गिनाकर उससे हटने या उसे बदलने के लिए लाख समझाने का प्रयास ही क्यों न करे। यह एक मन:स्थिति है, जिसे आप चाहें तो अपना सकते हैं।

हमें हर तरह की शंका व आशंका को दरकिनार करने की आदत डालनी होगी। यह सोचने से बचना होगा कि पता नहीं ख्वाब पूरा होगा या नहीं होगा, लोग हँसेंगे आदि। यह गाँठ बाँध लीजिए कि खुली आँखों से देखा हुआ आपका ख्वाब तय समय पर हकीकत में बदलेगा। 'कैसे होगा', इसके बारे में सोचिए भी नहीं। इसे अपने अंदर जिलाए रखिए। यही चीज आपकी ताकत, ईंधन, ऊर्जा का स्रोत आदि बनेगी, अगर आप वाकई इसे हासिल करने के इच्छुक हैं।

मैं अब इससे ज्यादा इस बात पर जोर देने की जरूरत नहीं समझता कि आप अपने अंदर मौजूद ईश्वरीय शक्ति को पहचानें और जीवन में जो कुछ भी आपकी ख्वाहिश है, उसे पाने के लिए उस शक्ति का इस्तेमाल करें। अपने विचार को लेकर हठी बनें। अपनी सोच को निर्ममतापूर्वक पकड़े रहें और इससे भी बढ़कर—हर दिन उस सोच को अपने जीवन की सच्चाई मानते हुए आगे बढ़ें। सेंट जर्मेन ने अपने प्रवचन 'मैं हूँ' में लगातार हमें यह दोहराने को

कहा है कि अपनी जिंदगी के हिस्से के हम खुद मालिक हैं। एक बार यह चीज आपके मन में बैठ गई तो आप सर्वशक्तिमान की ऊर्जा, ताकत और बुद्धिमत्ता पाने के हकदार हो जाते हैं। यही नहीं, उस सर्वशक्तिमान की मौजूदगी का आभास भी आपको होगा, जो कि आपका जन्मसिद्ध अधिकार है। यह मौजूदगी हमेशा आपके साथ रहेगी।

खुद को 'मैं नहीं हूँ' से 'मैं हूँ' की ओर ले जाना

पूरे जीवनकाल के दौरान आपकी मन:स्थिति को नकारात्मक दिशा की ओर ले जाने के लिए निरंतर प्रक्रिया चलती रहती है और प्रयास यही किया जाता है कि आप अपने अंदर 'मैं नहीं हूँ' वाला भाव बैठा लें। स्कूल में पढ़ाई के दौरान जब आप अच्छे अंक नहीं लाते थे तो अपने आप से कहते थे, 'मैं तेज नहीं हूँ।' अगर आप पहले पायदान के अलावा किसी और नंबर पर होते थे, तब कहते थे, 'मैं प्रतिभाशाली नहीं हूँ।' खुद को आईने में देखने के दौरान जब आप किसी फिल्मी हस्ती से अपनी तुलना करते तो कहते, 'मैं आकर्षक नहीं हूँ।' आप हर कदम पर अपनी आलोचना करते हैं और यह मान बैठते हैं कि 'मैं अच्छा नहीं हूँ।' आपके संबंध बिखर जाते हैं और आप सोचने लगते हैं, 'मैं प्यार के योग्य नहीं हूँ या मैं तुच्छ हूँ।' यह और इसी तरह की तमाम और चीजें आपके जीवन के अमूल्य विकासात्मक वर्षों के दौरान लगातार दोहराई जाती हैं और जब आप युवावस्था में होते हैं तो ये चीजें आपका अभिन्न अंग बन चुकी होती हैं और आपके अंदर जड़ जमा चुकी होती हैं।

आप इस पुस्तक को पढ़ रहे हैं तो इसका मतलब ही यही है कि आप अपने जीवन को सामान्य स्तर से ऊपर ले जाना चाहते हैं। आप उन नई सच्चाइयों से रू-बरू होने के लिए बेचैन हैं, जो आपके अपने अंदर हैं और आपसे जुड़ी हुई हैं। अब यही वह बेहतरीन समय है, जबकि आप अपने अंदर के ईश्वर और स्वयं को बतौर ईश्वर खोजने की शुरुआत कर सकते हैं और अपने बारे में अवधारणा को विस्तृत कर सकते हैं। मैं आपकी प्रशंसा करता हूँ। आपकी अपनी अवधारणा ही सबकुछ है, जिसे आप खुद के आकलन के लिए विश्वसनीय सच्चाई मानते हैं।

जैसे-जैसे आप अपने अंदर के संसार पर भरोसा करना शुरू करते हैं, वैसे-वैसे धीरे-धीरे आप अपनी कमजोर मानसिकता कि 'मैं नहीं हूँ' पर जीत हासिल करते जाते हैं। आपके अंदर का संसार सीमाओं से परे है। लेकिन दुनिया के बारे में आपकी राय और आपकी स्व-अवधारणा आपकी पाँच इंद्रियों से परिभाषित हुई है। बाहरी दुनिया हमेशा बदलती रही है, जो कि हमारी पूर्व की परिभाषा के अनुसार वास्तविक नहीं है। यह जानकारी या जागरूकता आपको एकदम, अचानक से, जादुई अनुभव देगी।

कैसा लगता है, यह जानकर कि अब तक जो कुछ भी आप अपने बारे में मानते आए हैं और यह भी कि आपकी तमाम कमजोरियाँ महज आभास पर आधारित थीं? वह भी एक ऐसा आभास, जिसे साजिशन आपको अपने लोगों ने आप में समाहित किया था और सबसे हास्यास्पद बात कि वह आभास आपके अब तक के गुजरे वक्त में अस्तित्व में ही नहीं आया कभी। जब आप उन चीजों से वाकिफ होते हैं और उनकी असलियत सामने आती है, तब आप मानते हैं कि आपकी ज्यादातर अपने बारे में बनाई गई धारणा उन मान्यताओं पर आधारित कल्पना थी, जो सच नहीं थे और जिनका कोई आधार नहीं था। इसके बारे में विस्तार से अनीता मूरजानी ने बताया है, जिन्होंने मृत्यु सरीखा अनुभव (एन.डी.ई.—नियर डेथ एक्सपीरिएंस) करने के बाद अपने बारे में बनाई पिछली सारी अवधारणाओं को चुनौती दे डाली कि वह कौन और क्या थीं। उनकी दास्तान एक उदाहरण है, जो आपके एक अलग आयाम की वकालत करती है कि आप भी ईश्वर के साथ एक हो सकते हैं और अपनी रोजाना की

जिंदगी में चमत्कार कर सकते हैं।

अनीता अपने पूरे शरीर में हॉजकिंस लिंफोमा से परेशान थीं। उनके अंग एक-एक कर काम करना बंद कर रहे थे। नियर डेथ एक्सपीरिएंस रिसर्च फाउंडेशन की वेबसाइट (nderf.com) पर उन्होंने लिखा है—''तभी मैं एक अन्य आयाम को पार कर गई, जहाँ मैंने हर तरफ अपने लिए केवल और केवल प्यार भरा एहसास ही पाया। मैंने स्पष्ट रूप से यह अनुभव किया कि मुझे कैंसर क्यों हुआ था, मैंने यह जीवन क्यों पाया, मेरे जीवन की महान् चीजें तय करने में मेरे परिवार के हर सदस्य ने क्या भूमिका निभाई—और सामान्यतया यह भी जाना कि जिंदगी कैसे काम करती है।''

जब वह अपनी एन.डी.ई. अवस्था में थीं, उन्होंने अनुभव किया कि हमारी जिंदगी पूरी तरह से हमारे इर्द-गिर्द मौजूद ऊर्जा से संचालित है और उस पर निर्भर है। यह ऊर्जा हमारे अंदर ही होती है। कुछ भी ठोस नहीं है। हम जिस प्रकार अपनी ऊर्जा का इस्तेमाल करते हैं, उसी प्रकार अपने आस-पास की चीजों और जिंदगी की स्थितियों को तैयार कर पाते हैं। ऊर्जा के स्तर में बदलाव या गिरावट के कारण हमारा भौतिक शरीर बीमार पड़ता है। जैसा कि अनीता लिखती हैं—''मैंने यह महसूस किया कि अगर मुझे वापस जाने का मौका मिले तो मैं अपने साथ काफी स्वस्थ ऊर्जा के साथ वापसी करूँगी। तब मेरा भौतिक शरीर काफी तेजी से ऊर्जावान् परिस्थिति को ग्रहण कर सकेगा और यह स्थायी भी होगा। मुझे यह भी समझ में आया कि यह अवधारणा न केवल बीमारी, बल्कि हर चीज पर लागू होती है।''

अनीता को अपने कैंसरग्रस्त शरीर में वापसी का मौका मिला। हैरतअंगेज तरीके से एन.डी.ई. के चार दिन बाद ही उनके शरीर में कैंसर के कोई लक्षण नहीं रह गए थे। जरूरी तौर पर उस महिला ने इस पुस्तक से 'मैं हूँ ईश्वर' अध्याय की खोज की, साथ ही यीशु के उस महान् संदेश की भी, जिसे मैं पूर्व के अध्याय में विस्तार से बता चुका हूँ।

मैं अनीता से मिला और उन्हें अपनी पुस्तक लिखने के लिए प्रेरित किया, ताकि वह अपनी शानदार कहानी से पूरी दुनिया को एक संदेश दे सकें। उनकी पुस्तक, जिसका शीर्षक है 'डाइंग टु बी मी', उनके अतुल्य, प्रेरक और अकाट्य अनुभव से लबरेज है। अनीता का भौतिक शरीर, जिसमें अरबों कैंसर सेल भरे हुए थे, एन.डी.ई. के बाद मृत्यु के द्वार से कैंसर-मुक्त जीवन तक जा पहुँचा। उनके पास हम सबसे साझा करने के लिए बहुत कुछ है और मैं गर्व महसूस करता हूँ कि उनकी पुस्तक के लिए मुझे प्रस्तावना लिखने का मौका मिला।

अनीता ने महसूस किया कि हमारी इंद्रियाँ जिस दुनिया को ठोस रूप में महसूस करती और हमें बताती हैं, दरअसल वह एक भ्रम है। उन्होंने परीक्षण परिणामों के निष्कर्ष को बदल डाला और यह साबित किया कि हम अपनी सोच के जरिए यदि अपने अंदर ऊर्जा के स्तर में बदलाव ला सकें तो हम इस दुनिया में कुछ भी बदल सकते हैं। उनका इशारा कैंसर जैसी कड़वी हकीकत की तरफ भी है, जो उनकी चेतना में बदलाव होते ही गायब हो गई। वह कहती हैं, ''मैं जो देखती हूँ या महसूस करती हूँ, हम स्वयं ऊर्जा हैं और भौतिक रूप में हम जो कुछ भी कार्य करते हैं, वह उसी ऊर्जा को व्यक्त करते हैं। और हम अपनी भौतिक वास्तविकता को भी बदल सकते हैं, बशर्ते हम अपनी ऊर्जा के स्तर में भी बदलाव लाएँ।'' यही चीज है, जो कि आपके 'मैं हूँ ईश्वर' स्वीकार करने के बाद आपका जीवन बदल देगी। ईश्वर भौतिक रूप नहीं है, बल्कि वह ऊर्जा है और यह ईश्वरीय ऊर्जा नश्वर जगत् की ऊर्जा की तरह नहीं है, जिसके बारे में आपकी इंद्रियाँ आपको बताती हैं।

अनीता ने बताया कि उन्होंने यह गहन जागरूकता अनुभव की कि हर वस्तु और हर शख्स एक-दूसरे से अंदर-

ही-अंदर जुड़ा हुआ है। उनमें किसी तरह का बदलाव नहीं है। अपने भौतिक शरीर का घाव भरने के लिए उन्होंने केवल इतना किया कि खुद को ईश्वर की चेतना में समर्पित कर दिया और सटीक स्नेह से भर गईं—''मैंने खुद को हर चीज से एकाकार पाया। मुझे हर जीवित चीज से जुड़ाव महसूस हुआ। और यह भी महसूस होने लगा कि पूरा ब्रह्मांड ही मुझमें समा गया है।'' उन्होंने यह भी बताया कि उस आयाम में समय और स्थान भी बिल्कुल अलग अंदाज में थे। उन्होंने कहा, ''यह एक लीक पर चलने जैसा नहीं महसूस हो रहा था, जैसा कि भौतिक जगत् में होता है। ऐसा महसूस हो रहा था कि हर चीज शनैः-शनैः स्वतः घटित होता जा रहा है।''

अनीता को यह भी पता चला कि बीता हुआ जीवन वास्तव में बीता हुआ नहीं था। उन्होंने इसे 'समानांतर जीवन' शब्द दिया है और विस्तार से उसका उल्लेख किया है। क्योंकि वहाँ न तो समय की बाध्यता थी और न किसी तरह का अलगाव था। यह वह विचार था, जिसे हमारी इंद्रियाँ असंभव सरीखा मानती हैं, क्योंकि हमारे सोचने का तरीका बिल्कुल सपाट होता है—यानी कारण और प्रभाव, पहले और बाद में। अनीता के लिए वहाँ केवल प्रेम था और पूरे विश्व के सृजन में केवल और केवल प्रेम ही प्रयोग में लाया गया था—''मैं हर तरफ से व्यापक और बिना शर्त प्यार भरी ऊर्जा से ओत-प्रोत थी। ब्रह्मांड की ऊर्जा हम सबके लिए समान रूप से उपलब्ध थी। हम कौन हैं और क्या हैं, इससे वहाँ कोई लेना-देना ही नहीं था। मैं खुद को आश्चर्यजनक रूप से शक्तिशाली और अद्‌भुत महसूस कर रही थी।''

एन.डी.ई. में रहने के दौरान अनीता ने जिस दुनिया का अनुभव लिया, उसी तरह की दुनिया आपकी भी है। ऐसी दुनिया में स्थानांतरित होने के लिए जरूरी है कि मैंने जो शब्द 'मैं हूँ' आपको दिए, उसे आप सच्चे अर्थों में समझ लें। इस समझ के साथ जिएँ कि सबकुछ संभव है और इसे अपने अंतर्मन की गहराइयों में सहेज लें। अपनी दैवी प्रकृति में आप जितना ज्यादा विश्वास करेंगे, यह उतना ही ज्यादा आपके लिए वास्तविक होता जाएगा।

अनीता की अवश्यंभावी मृत्यु के पूर्वानुमान से वापसी और त्वरित स्वस्थ होने से उन्होंने सीखा कि हमारा उच्चतम स्व एक निस्स्वार्थ प्रेम है, जिसमें कोई अलगाव नहीं होता; न इसमें समय शामिल होता है और न किसी प्रकार का निष्कर्ष निकाला जाता है। जैसा कि वह कहती हैं, ''जिस चीज पर भी आपकी आस्था है, आप पाएँगे कि आप उसे लेकर दुरुस्त हैं।'' अब इस सोच के साथ जिंदगी जीने की महत्ता के बारे में मंथन कीजिए, बजाय कि यह उम्मीद करने के कि भविष्य में किसी समय यह आपके लिए हकीकत बन जाएगा या आपके शरीर छोड़ने के बाद ऐसा कुछ हो जाएगा।

'मैं हूँ ईश्वर' की जानकारी के साथ जिंदगी जीने की पहली शर्त है कि आप उत्कृष्ट निस्स्वार्थ प्रेम की भावना के साथ जिएँ। यह जागरूकता ही आपके अंदर खुद के प्रति दृढ़ विश्वास का भाव पनपाएगी। ऐसी अवस्था में आप अपनी इंद्रियों की सीख को दरकिनार कर देते हैं और 'मैं हूँ' शब्दों को अपने अंतर्मन में उतारने के बाद आप एक नया शब्द अपनाते हैं—अद्‌भुत।

अनीता ने अद्‌भुत एन.डी.ई. की अवस्था में रहने के दौरान जो कुछ भी सीखा, उसके अनुसार, ''जिस क्षण आप अपनी शान का अनुभव कर लेते हैं, उसी क्षण से आप अपने जीवन में वैभव को अपनी ओर खींचने लगते हैं'' और ''अगर आप यह मानते हैं कि एक समान चीजें एक-दूसरे को आकर्षित करती हैं तो अपनी ओर श्रेष्ठतम चीज को आकर्षित करने के लिए सर्वश्रेष्ठ तरीका बस यही है कि आप खुद से ज्यादा-से-ज्यादा प्रेम करें और जिस बिंदु पर आप प्रेम से ओत-प्रोत हो जाएँगे, उसी पल आप उन चीजों से लबरेज हो जाएँगे, जो आपके खुद के बारे में भरोसे को और दृढ़ करेगा। वास्तव में यह बेहद सरल है।''

एन.डी.ई. में बिताए पलों के दौरान अनीता ने भी खुद में ईश्वर का वास होने का अनुभव किया और उसी जगह से जीना शुरू किया। वह ऐसी स्थिति से स्वस्थ शरीर में वापस लौटीं, जहाँ उनके अंगों ने काम करना बंद कर दिया था और अवश्यंभावी मृत्यु का पूर्वानुमान किया जा चुका था। प्रेम करने की बजाय उन्होंने प्रेम किया। प्रेम में रहने के लिए किसी प्रकार की क्रिया की आवश्यकता नहीं होती। बेहद सरल तरीका यही है कि आप खुद से तथा अपनी भव्यता से प्रेम करें और इस कदर करें कि वह दूसरी चीजों पर हावी हो जाए।

यीशु के कहे शब्दों को सदैव याद रखें, ''ईश्वर ही प्रेम है और जो प्रेम के साथ है, वह ईश्वर के साथ है और ईश्वर का उसमें वास है।'' आपके शब्द 'मैं हूँ' को सरलता से आप 'मैं हूँ प्रेम' भी कह सकते हैं। इस ज्ञान के साथ जिएँ, बजाय कि किसी खास दिन को चुनकर उस दिन से शुरुआत का इंतजार करने के। तभी आप इस दूसरी 'विशेज फुलफिल्ड फाउंडेशन' की विशिष्टता को ग्रहण कर पाएँगे। मैंने अनीता का अनुभव आपसे इसलिए साझा किया, क्योंकि उन्होंने जिस तरह के निस्स्वार्थ प्रेम के सागर में गोते लगाए और जिस महान् अनुभव को उन्होंने बताया, उसने मुझे प्रभावित किया और यही कारण रहा कि मैंने उनसे अपनी बात दुनिया को बताने के लिए एक पुस्तक लिखने की अपील की।

जैसा कि अनीता लिखती हैं—''जब हम बाहरी दुनिया से नाता रखते हैं तो दुनिया को प्रतिस्पर्धी और सीमित पाते हैं और हम बाहरी आधार पर अपनी उपलब्धियों का आकलन करते हैं। मेरे हिसाब से, यहीं पर भ्रम व्याप्त होता है। स्वयं के होने के लिए आपूर्ति में किसी प्रकार की कमी नहीं है। हमें ऐसा प्रतीत होता है कि हम स्वयं के होने को अपनी उपलब्धियों का लक्ष्य हासिल कर आँकते हैं। मैं और ज्यादातर लोग जो खुश हैं, ऐसा नहीं करते। मेरा इशारा यह है कि आप अपना नजरिया बदलें। आप जो भी हैं—रईस, गरीब, शारीरिक रूप से कमजोर, आदि—खुद में वैभव देखें। मैं भी पूरी तरह खुद पर केंद्रित हो गई हूँ और अब अपने जीवन की सर्जक बन चुकी हूँ, यानी अपनी जिंदगी की कलाकार।''

इस अध्याय के प्रसंगानुकूल संदेश को अनीता ने इस प्रकार निष्कर्ष दिया, ''केवल एक चीज आपको सीखनी है कि आप जो हासिल करना चाहते हैं, वह आपने पहले ही हासिल कर रखा होता है।''

मैं आपको इस प्रकार से जिंदगी गुजारने के लिए आमंत्रित करता हूँ—पहले आपकी सोच में, फिर यथार्थ में। अपनी जिंदगी उस प्रकार आगे बढ़ाइए जैसा कि सेंट पॉल ने सुझाया है। उन चीजों को भी अपने साथ मानिए, जो वास्तव में हैं नहीं, और यह निश्चित समझिए कि वह एक दिन आपके लिए हकीकत बनेंगी।

आपका पुन:परिभाषित 'मैं हूँ'

अपनी जिंदगी को परिभाषित करने के लिए जितना हो सके, चीजों का ज्यादा-से-ज्यादा और बड़ा-से-बड़ा खाका खींचिए या लेखा-जोखा बनाइए। इसके उपरांत उसे अपनी सोच में यह समाहित करिए कि 'मैं ऐसा नहीं हूँ' या 'मैं ऐसा बनने की उम्मीद कर रहा हूँ' और उसे 'मैं हूँ' से बदल डालिए। आप उस ईश्वर से जुड़ना चाहते हैं, जो इस 'मैं हूँ' को आपको हासिल करने का मार्ग प्रशस्त करेगा। आप चाहते हैं कि 'मैं हूँ' आपके उच्चतम स्व के परस्पर हो जाए। अपने अंत:करण से बातचीत शुरू करते हुए सरल तरीके से अपने शब्द बदलिए, जो आपकी खुद के बारे में अवधारणा को परिभाषित करे। इसकी चर्चा न करें कि आप क्या कर रहे हैं, क्योंकि दूसरों को इसमें शामिल करने से उनका अहं इसमें आड़े आने का खतरा है। फिर वे अपने तरीके से आपको इसकी स्व महत्ता समझाने का प्रयास करने लगेंगे। अपनी सोच में चुन-चुनकर शब्द भरिए और अपनी स्वयं की अवधारणा को

पुन:परिभाषित करिए। अपने अंदर की दुनिया को नए शब्द देकर प्रयास करिए एक नई शुरुआत की, जो आपकी इच्छाओं की पूर्ति ही न करे, बल्कि आपके उच्चतम स्व को हासिल करने में भी आपकी मदद करे।

जोएल की पुस्तक में ईश्वर की भाईचारे को लेकर सलाह है, जिसकी वजह से मैं इस अध्याय में लिख रहा हूँ, ''कमजोर को कहने दीजिए, 'मैं मजबूत हूँ'।'' (जोएल 3:10) 'बाइबल' में दर्ज ये सात शब्द जितने सच्चे हैं, उतने ही सरल भी। अगर आप कहते हैं, 'मैं कमजोर हूँ,' तो यह समझिए कि आप अपने उच्चतम स्व में ईश्वर को हटा रहे हैं। ऐसा कैसे संभव है कि जो इस ब्रह्मांड का रचयिता है और समस्त ब्रह्मांड की ऊर्जा का स्रोत है, वह कहे, 'मैं कमजोर हूँ'?

जैसा मैंने पहले कहा था, यीशु ने कहा, 'क्या यह तुम्हारे नियम-कानून में नहीं लिखा है?' मैंने कहा, 'आप ईश्वर हैं'? तो यह कहते हुए कि 'मैं कमजोर हूँ', आप अपने उच्चतम स्व के जरिए अपनी जिंदगी का संचालन कैसे करेंगे? ऐसे में ईश-निंदनीय तरीके से आप खुद को अकेले ही परिभाषित करिए। जब आप यह सोचेंगे कि 'मैं मजबूत हूँ' तो आप अपनी सोच में उन यंत्रों को रखेंगे, जिनसे आप अपनी पूर्व घोषणाओं को हासिल करना चाहेंगे और तब आप मजबूती से जुड़े तमाम स्रोतों की ओर उन्मुख होंगे, न कि कमजोरियों की तरफ। खुद को मजबूती की तरफ रखिए। ताकि जब आप खुद को 'मैं कमजोर हूँ' कहें तो मजबूत दिशा-निर्देश आपको मिलता रहे, जो आपको नकारात्मकता से बचाए।

बजाय कि आप यह कहें कि 'मैं काम पाने में अक्षम हूँ', अब यह कहना शुरू करें कि 'मैं सक्षम हूँ'। इसी प्रकार, अपने मन में समाई 'मैं शांति में रहने के काबिल नहीं हूँ' बात को 'मैं ही शांति हूँ' से बदल दें। 'प्यार में मैं दुर्भाग्यशाली रहा हूँ' को 'मैं प्रेम में हूँ' से बदल दें। 'मैं खुशियाँ पाने के काबिल नहीं हूँ' को 'मैं ही खुशियाँ हूँ' से बदल दें। 'मैं हूँ' शब्द को जब आप लगातार अपने आपको परिभाषित करने के लिए दोहराते हैं और खुद को सक्षम साबित करने के लिए बोलते रहते हैं तो इस प्रकार आप इनके रूप में ईश्वर के पवित्र शब्द दोहरा रहे होते हैं। यही आपका सर्वोच्च पहलू है। इस पवित्र नाम पर अनजाने में जीवन भर कीचड़ उछालने की लंबी आदत को छोड़ दीजिए, अपने खुद की पवित्रता पर अपमानजनक धब्बे लगाकर कलंकित करना छोड़ दीजिए।

'मैं हूँ' प्रवचन की कुछ चुनिंदा सीखों में एक यह भी है कि सबसे पहले अपने आप को दैवी मानना और समझना शुरू करें। वास्तव में, इस पक्ष से आपका लगाव आपको अपने पुराने ढर्रे से उबरने में मदद करेगा और आपको असीमित ऊँचाई तक ले जाएगा। आपको ऐसा बनना होगा कि आपका बाहरी हिस्सा आपके अंदर मौजूद ताकत को स्वीकार करे।

अंदरूनी मौजूदगी का विस्तार

मेरे लिए यह असंभव है कि मैं इन दो शब्दों 'मैं हूँ' की महत्ता का जरूरत से ज्यादा विस्तार कर दूँ। उनमें बदलाव लाने में सक्षम ऊर्जा मौजूद है, जो ब्रह्मांड में सर्वशक्तिमान का मार्गदर्शन कर सकती है और उसे निर्देशित कर सकती है, ताकि आपको ईश्वर द्वारा चुने हुए जीव के रूप में पहचाना जाए। अगले चार अध्यायों में यह विस्तार से बताया जाएगा कि जीवन में ख्वाहिशें पूरी करने की तैयारी कैसे करें। इस अध्याय का पूरा जोर आपके प्रशिक्षण पर है, ताकि आप अपनी सोच का नजरिया आराम से तय कर लें और अब तक आप में जो समाहित था कि 'मैं ऐसा नहीं हूँ' या 'मैं उम्मीद करता हूँ', उसे 'मैं हूँ' शब्दों से बदल दें। नेविले ने कुछ इस तरह से कहा है, ''अपने मस्तिष्क में एक आदर्श का सृजन करते समय आप खुद को पहचान सकते हैं। इसके उपरांत आप खुद

को उसमें तब्दील कर सकते हैं।''[15]

इससे फर्क नहीं पड़ता कि आप एक पैटर्न से कितने लंबे समय तक जुड़े रहे, जिसकी वजह से आप अपने खुद के उच्चतम आदर्श से जुड़ने में विफल रहे। जब आप खुद को तब्दील कर रहे होते हैं, उस दौरान आपकी मन:स्थिति कुछ ऐसी होती है कि आप सोचने लगते हैं कि आप कौन हैं और फिर उसी तरह से जिंदगी जीने का नजरिया आप चुन लेते हैं। इस तरह, जैसा कि नेवेली सुझाती हैं, आप रूपांतरण का लक्ष्य हासिल कर लेते हैं। आप चाहे नशे के लती रहे हों, गंभीर रूप से हकलाने की बीमारी से परेशान रहे हों, प्रेम में दुर्भाग्यशाली रहे हों, बीमारियों से जूझते रहे हों, गंभीर रूप से आलसी रहे हों, बौद्धिक रूप से कमजोर रहे हों या जो भी आपने अपेक्षा की हो और वह न बन सके हों, अगले चार अध्यायों की सीख को अपने मस्तिष्क में सहेज लें और उसके उपरांत उसे अपनी चाल-ढाल में अपने हिसाब से उतारना शुरू करें।

नीचे कुछ उदाहरणों पर गौर करें—

- लत : दृढ़, मैं सौम्य हूँ, मैं पूरी तरह स्वस्थ हूँ।
- हकलाहट : दृढ़, मैं अपनी बोलचाल में बिल्कुल ठीक हूँ।
- गरीबी : दृढ़, मैं खुशहाल हूँ।
- बीमारी : दृढ़, मैं ठीक हूँ; मैं बिल्कुल स्वस्थ हूँ।
- आलस्य : दृढ़, मेरे अंदर असीमित ऊर्जा है।
- प्रेम की खोज : दृढ़, मैं प्रेम में हूँ और एक प्रेम भरे संबंध में हूँ।
- बौद्धिक कमजोरी : दृढ़, मैं जीनियस हूँ।

आप सोच सकते हैं कि यह खुद को भ्रम में रखने के समान है और यह भी कह सकते हैं कि 'मैं हूँ' से विशेष फर्क पड़ने वाला नहीं है। यह संभवत: प्राकृतिक है कि आप अपनी इंद्रियों के माध्यम से जो महसूस करें, उसे ही वास्तविकता मानें। पांडुलिपियों से कुछ ऐसे शब्द मिल सकते हैं, जिससे आप अपने दृष्टिकोण पर जीत हासिल कर सकते हैं। 'न्यू टेस्टामेंट' में जॉन की पुस्तक के शुरुआती शब्द कहते हैं—'शुरू-शुरू में शब्द थे और शब्द ही ईश्वर के साथ थे और शब्द ही ईश्वर थे।' (जॉन 1:1) 13 पद्य उपरांत ही एक वाक्य सामने आता है—'और ये शब्द मांस में तब्दील हो गए और हम सब में समाहित हो गए।' (जॉन 1:14)

इस वाक्य (और शब्द ईश्वर था) से आप किस तरह के अर्थ का अनुमान लगाएँगे? यही कि आप अपनी ऐंद्रिय जागरूकता से कहीं बढ़कर हैं। यह भी कि आप में खुद आध्यात्मिक देवत्व है, जो कि उन पाँचों इंद्रियों की पहुँच से ऊपर है। ईश्वर उसी समान पांडुलिपि में यह दावा करता है, जैसा कि मैंने पूर्व अध्याय में इंगित किया है, 'मेरा नाम है मैं हूँ।' ये दो शब्द अब आपकी सोच में इस प्रकार समा चुके हैं कि वे खुद-ब-खुद ईश्वर से सटीक तरीके से जुड़ गए हैं। आपकी यही शुरुआत है।

'मैं हूँ' को त्वरित रूप से सँजो लें और दोहराएँ और तब आप उस हकीकत को खोज पाएँगे—'और शब्द मांस बनकर हम सब में परिवर्तित हो गए।' हाँ, यह शब्द 'मैं हूँ'। इस नाम को लगातार पुकारना और इसे अपनी सोच में बिठा लेना और इस जगह से जीने की शुरुआत करने से आप ऊर्जा के स्रोत से आपको जोड़ देता है, जिससे आप हर तरह से दृढ़ निश्चयी बन जाते हैं और इसी प्रभाव से आप आश्चर्य भी उत्पन्न करते हैं। इन दैवी शब्दों को बतौर आपके उच्चतम स्वयं (ईश्वर) के तौर पर प्रयोग करने का इच्छुक बनकर शुरुआत कीजिए। यह एक तरह से आपकी ख्वाहिशों से भरपूर जीवन के उद्घाटन की तरह है। यह तब तक होगा, जब तक कि वे ख्वाहिशें जीव होने

के स्रोत से जुड़ी हुई हैं, जिसे प्रेम कहते हैं—आपके खुद के लिए प्रेम और आपके वैभव के लिए, ईश्वर की समस्त रचनाओं के प्रेम के लिए। खुशी और उत्साह में डूबे हुए आप पाएँगे कि 'मैं हूँ' शब्द आपकी देह में परिवर्तित हो गया और आपके जीवन के सख्त तथ्य के रूप में यह रच-बस जाएगा।

तीन सुझाव

1. अपनी शान के प्रति समर्पित रहें। जब भी आईना देखें तो यह महसूस करें कि आईने में से वापस आपको जो देख रहा है, वह हमेशा बदलनेवाला शरीर नहीं है, बल्कि एक अदृश्य ताकत है, जो कि आपका अपना स्वयं है। दृढ़ : मैं प्रेम हूँ, मैं ईश्वर हूँ, मैं मूल्यवान् हूँ, मैं अनंत हूँ, शांति और बाहर तीव्र हूँ। यह क्रिया अकसर अमल में लाएँ, ताकि यह आपका अंदरूनी मंत्र बन जाए। यह कोई अहं की कसरत नहीं है। यह आपके अतुल्य जादू को जगाने जैसा है, जो कि आप वास्तव में हैं। यह आपको पुराने पैटर्न को त्यागने में आपकी मदद करेगा, जिसे आप लंबे समय से अपने ऊपर लादे हुए हैं और जिसने इस ब्रह्मांड से आपके निजी संबंध को दूषित कर रखा है। इसके अलावा, उसने आपकी अंतर्निहित खूबसूरती और सटीकता को रोककर रखा हुआ है।

2. बेखौफ 'मैं हूँ' को अपनी सोच में ढालें। आपके झूठे स्व, आपके अहं, जो कि पहले आप में जड़ जमाए हुए था, उसे पहचानें, जिसकी वजह से आपकी जानकारी का विस्तार अटका हुआ था। त्रिआयामी सबूत को दरकिनार कर दें, जिसने आपके अस्तित्व को अब तक परिभाषित कर रखा था। अब चौथे आयाम में प्रवेश करें, जो कि यीशु की प्राथमिक शिक्षाओं का अनुसरण करता है—ईश्वर के साथ सबकुछ संभव है। आपकी सोच केवल आपकी है। यह आपके ऊपर है कि आप उसमें किसे स्थान देते हैं। मैं प्रतिभाशाली हूँ, मैं संतुष्ट हूँ, मैं ईश्वर हूँ। बेखौफ बनें और उन आदर्शों को अपनी वास्तविकता बनने दें।

3. यह सलाह 'मैं हूँ' प्रवचन से ग्रहण करें। यह तय करें कि आप क्या चाहते हैं या क्या बनना चाहते हैं और तब, हर तरह के व्यवधान को दरकिनार करते हुए लगातार कहें—'मैं हूँ' की मौजूदगी यह सब कर रही है।[16] इस पुकार को अपना लंगर बना लें और अपने चारों तरफ किलेबंदी कर लें। हर बार आप जब भी यह शब्द 'मैं हूँ' का उच्चारण किसी भी चीज के साथ करेंगे, इसी के साथ दैवी शक्ति पर भी आपका दावा बनता चला जाएगा।

उपर्युक्त तीन सुझावों पर अमल करें और एक ऐसे आयाम में प्रवेश कर जाएँ, जहाँ आपकी देवत्व और शक्ति को लेकर किसी प्रकार का संशय न हो।

❑

अध्याय—6

तृतीय विशेज फुलफिल्ड इसे महसूस करें

"यह कि आप जो महसूस करते हैं कि आप जो हैं और आपको वह मौका दिया जाए, ताकि आप वह बन सकें। अत: अपने अंदर समाहित उस भावना, जो आप में पहले से मौजूद है, से यह महसूस करें कि आपकी ख्वाहिश निश्चित रूप से सच्चाई में बदलनी चाहिए, इसलिए उसभावना के अनुसार जिएँ कि जो आप चाहते हैं, वह आपको हासिल हो।"[17]

—नेविले

अपने बिस्तर के पासवाली दीवार पर मैंने नेविले के सन् 1944 में दिए भाषण का एक अंश वाक्य लिख रखा है। यह अंश वाक्य मैंने उनकी रिकॉर्डिंग से निकाला, जिसमें वह कहते हैं—''अपने भविष्य के ख्वाब को वर्तमान की हकीकत बनाएँ, जिसे आप कुछ ऐसी भावना के साथ महसूस करें कि आपकी इच्छा पूरी हो गई हो।'' यही वह चीज है, जिसे मैं हर रात सोने से पहले दोहराता हूँ। इन्हीं शब्दों ने मुझे प्रेरित किया कि मैं पुस्तक पर काम शुरू कर सकूँ। इनसे मुझे जरूरी संदेश पकड़ने में मदद मिली और वह भी महज इस अध्याय को लिखने के लिए नहीं, बल्कि पूरी पुस्तक लिखने की भी सोच विकसित हुई। इस विचार, इच्छा पूरी हो जाने की भावना को सोच लेना, में जबरदस्त बुद्धिमत्ता समाहित है।

इस बिंदु से पूर्व तक मैं केवल सोच, विचार, खुद की अवधारणा और कल्पना की महत्ता के बारे में ही विस्तार से बताता रहा हूँ। ये सारे अदृश्य विचार थे, जिनसे आप जुड़े हुए थे। आपकी सोच और आपके सिद्धांतों का कोई स्वरूप नहीं था, जिसमें आप बदलाव ला सकते। अपने विचारों का दोबारा सृजन करें। अपनी सोच को अपना निजी आंतरिक क्षेत्र बनाते हुए—और स्वयं में समाहित हैरतअंगेज ताकत के अनुरूप ही आप कार्य करेंगे। इसके अलावा, अपने उच्चतम स्व को शासन करने देने की छूट देकर—ईश्वर की तरह सोच विकसित करके। यह समझना चाहिए कि सबकुछ संभव है। जो भी व्यक्ति गंभीरता से स्वरूप तय करने की कला में पारंगत होना चाहेगा, वह इस अध्याय के आरंभ में नेविले की पुस्तक और उनके भाषण से उद्धृत वाक्यों को आत्मसात् करके उसे हकीकत में उतारेगा।

वह कहते हैं, ''आप जैसा बनना चाहते हैं, रहना चाहते हैं, उसी के अनुरूप सोचें और जिएँ।'' यह अध्याय आपको आमंत्रित करता है कि आप इस कथन में समाहित उन व्यापक निष्कर्षों को अपने लिए आत्मसात् करें। भावनाओं और उनकी अहम भूमिका की महत्ता को पहचानें, जो आपको आप में समाहित उस शख्स से आगे बढ़ने में मदद करेगा, जो आपकी असल जिंदगी में इच्छाओं की पूर्ति के अनुभव को महज महसूस करना चाहता है। बहुत सारे लोग भावनाओं की महत्ता से अनजान रहते हैं और कुछ इस तरह दूर रहते हैं, जैसे कि जीवन में इच्छाओं की पूर्ति के ये गुप्त तरीके हों। सृजनात्मक प्रक्रिया एक विचार से शुरू होती है, जिसे पूर्व के अध्यायों में खोजा गया है, जिसमें यह भी शामिल है कि अपने बारे में विचारों को कैसे बदलें और यह भी कि उसे हासिल करने में आप सक्षम कैसे बनें।

निष्कर्ष निकालें—सोच ही सृजन-प्रक्रिया का पहला चक्र, इसके उपरांत भावना, फिर उसे ठोस वस्तु के रूप में

मजबूत करना या अंतत: एक नई इच्छा-शक्ति की क्रिया में बदल देना होता है।

आपकी परिकल्पना में भावनाओं की भूमिका

जैसा कि मैं अब तक समझ पाया हूँ, इसे सरल और आसान तरीके से आपके समक्ष रखने का प्रयास करूँगा—अगर आप इच्छा-पूर्ति की कल्पना करते हुए उसे महसूस नहीं कर पाए तो आपकी इच्छाओं की पूर्ति भी नहीं हो पाएगी। दूसरे शब्दों में, आपकी कल्पना में इच्छाओं का पहले ही पूरा होना बेहद जरूरी है। आपकी सोच बिना किसी ढाँचे की होगी। अगर हम अपनी सोच के दायरे में इसके लिए कोई जगह ढूँढ़ सकें तो वह जगह आपके मस्तिष्क में होगी; लेकिन आपके मस्तिष्क की सीमाएँ हैं। लेकिन आपकी सोच की कोई सीमा नहीं है, इसलिए सोच या तो हर जगह रह सकती है या कहीं भी नहीं।

जिन विचारों को आप चुनते हैं, उन्हें तरजीह देते हैं और वे विचार आपके मस्तिष्क में लगातार बह रहे खरबों विचारों को ढोनेवाली कंवेयर बेल्ट पर हमेशा भरे होते हैं, जो आपके मन-मुताबिक लगती है। आप किसी एक विचार को चुन लेते हैं, उसे वापस रख देते हैं और फिर दूसरे को चुनते हैं। यह सिलसिला चलता रहता है। आपकी कल्पना विचारों की खान है, जहाँ आप उन्हें सहेजते हैं। दूसरी तरफ, आपकी भावनाएँ शरीर द्वारा अनुभव की जाती हैं, एक ऐसी जगह, जहाँ आप इस नश्वर जगत् में जीते-जी तमाम काम करते हैं। आपकी भावनाएँ आपके जीवन में जितनी महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा करती हैं, उतना आप शायद कभी एहसास भी नहीं कर सकते।

किसी चीज को सीखने के क्रम में आप अपने मानसिक अनुशासन को बनाए रखने का अभ्यास करते हैं—पढ़कर, शोध करके, तथ्यों को याद करके, गहन चिंतन करके, चर्चा में हिस्सा लेकर और विशेषज्ञों की राय लेकर। अंतत: आप विश्लेषण करके एक निष्कर्ष पर पहुँचते हैं। आप तथ्यों को भलीभाँति जानते हैं और सुनिश्चित रहते हैं कि आपने उक्त विषय पर अपनी सोच-प्रक्रिया का प्रयोग करके अधिकार हासिल कर लिया है।

किसी चीज के बारे में आध्यात्मिक रूप से जानकारी हासिल करना बिल्कुल भिन्न प्रक्रिया है। यहाँ आप गहन चिंतन-मनन कर सकते हैं और बिना किसी अध्ययन के जरिए ज्ञान प्राप्त कर जागरूक हुए आप अनवरत तमाम विषयों पर विचार कर सकते हैं। किसी आध्यात्मिक विषय के बारे में जानने के लिए आपको अनुभव करना पड़ेगा। इसका दूसरा कोई रास्ता नहीं होता। आप महज सोच के आधार पर नई जानकारी नहीं पा सकते। आपको अनुभव करना ही होता है और इसके लिए एकमात्र साधन आपकी भावनाएँ होती हैं, जिनके जरिए आप अपने ही नए और उच्च स्वरूप को हासिल कर सकते हैं। आपके शरीर में यह कैसा महसूस होगा?

आपने अपने जेहन में ऐसी कोई तसवीर सहेज रखी होगी, जिस तरह के आप बनना चाहेंगे; लेकिन अगर आप इसका अंदाजा नहीं लगा सकते कि यह महसूस कैसा होगा, अगर आपकी इच्छा पूरी हो जाए तो आपके लिए अपने भविष्य के ख्वाब को वर्तमान का तथ्य बना पाना असंभव-सा हो जाएगा। फिर भी, आपके अंदर चमत्कारिक शक्ति है कि आप अपनी सोच के अनुसार कल्पना कर सकें और उस स्थान से ही रोज जीवन को जिएँ और फिर अपने शरीर में वह अनुभव करें कि वह आपके अंदर कैसा महसूस होता है और उसी भावना के साथ जुड़े रहें। जिन शब्दों को मैं यहाँ रखने जा रहा हूँ, वे आपके लिए इस पुस्तक में दिए सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण शब्द हैं और शायद आपके पूरे जीवनकाल के सबसे महत्त्वपूर्ण शब्द साबित हो सकते हैं। आपकी भावनाएँ वहाँ रहती हैं, जहाँ आप रहते हैं। अगर आपने अपनी भावनाओं को अपने दिल की गहराइयों में महसूस कर लिया और इस क्रिया को करने के दौरान वास्तव में आपको अच्छा महसूस हुआ तो जैसा कि नेविले ने कहा है, ऐसी जगह रहें, जहाँ से आपकी

इच्छाएँ निश्चित तौर पर हासिल हों। भावनाओं के अंदर इस कदर ताकत है।

बरसों पहले, तमाम प्रमुख विश्वविद्यालयों में अध्यापन के दौरान, मैं स्नातक के छात्रों से यह सवाल करता था, ''आप किस सवाल का जवाब पहले देना पसंद करेंगे—आप क्या जानते हैं या आप कैसा महसूस करते हैं?'' मैं यह जानना चाहता था कि उनका पहला ध्यान किस चीज पर जाता है। उदाहरण के लिए, याददाश्त के स्तर पर उनकी विश्लेषण क्षमता, गणितीय प्रखरता, एलिजाबेथन सॉनेट की तारतम्यता पर पकड़ या वैज्ञानिक फॉर्मूले रटने की योग्यता। एहसास के स्तर पर एकाकीपन, उदासी, भय, दिल टूटना, चिंता, प्यार, आनंद और बहुत कुछ। सबने केवल एक ही चीज बताई कि एहसास का स्तर ही आधारभूत है।

आप भी बहुत हद तक इस बात से सहमत होंगे कि 'आप कैसा महसूस करते हैं', यह बात ऊपर आएगी, न कि 'आप क्या जानते हैं'। औपचारिक शिक्षण अनुभव, हालाँकि, ज्यादातर आपके 'आप क्या जानते हैं' वाले हिस्से पर ज्यादा जोर देती है। मेरा सुझाव है कि आप बिल्कुल नया नजरिया अपनाएँ। मैं चाहता हूँ कि आप इस संदेश कि ख्वाहिश के पूरा होने की भावना का अनुमान आपको

ज्यादा सुकून देगा, को पूरा अपनाएँ।

नेविले गोडार्ड ने सन् 1944 में इस विषय पर कहा था—

हर एहसास हमारे मानस-पटल पर एक छाप छोड़ता है और जब तक कि इस पर किसी ज्यादा ताकतवर विपरीत प्रकृति की भावना से काटा न जाए, इसे अभिव्यक्त किया जाना चाहिए। दो एहसासों में भारी वही पड़ेगा, जिसे अभिव्यक्त किया जाएगा। 'मैं स्वस्थ हूँ' कहना ज्यादा सख्त एहसास देगा, बजाय कि 'मैं स्वस्थ होऊँगा' कहना। 'मैं ऐसा होऊँगा' महसूस करना 'मैं नहीं हूँ' स्वीकार करने जैसा है; 'मैं हूँ' एक सख्त लहजा है, बजाय कि 'मैं नहीं हूँ' के। आप जो महसूस करते हैं, उसके भारी पड़ने की ज्यादा संभावना रहती है, बजाय कि 'आप आगे क्या महसूस करेंगे' के। अत: हल निकालने के लिए इच्छा को एक मूर्त रूप में महसूस किया जाना चाहिए, बजाय कि अमूर्त के।[18]

यह शब्द 'मैं दृढ़ हूँ' सामान्य तौर पर दिमागी कल्पना है। 'मैं दृढ़ हूँ' का एहसास एक अनुभूति है और जैसा नेविले ने अंत में कहा, ''अनुभूति पहले आती है और घोषणा बाद की चीज है और यह समस्त प्रकार की घोषणाओं का आधार या नींव है।''[19] यहाँ आपको केवल वह महसूस करने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा, जिस परिस्थिति को आप पाने के इच्छुक हैं। वास्तव में, जिस परिस्थिति को आप बतौर हकीकत खोज रहे हैं, जो कि दृढ़ता से आपकी कल्पना में बसी हुई है, तो यह स्पष्ट है कि आपके पास हैरतअंगेज परिणाम सृजन के साधन भी हैं। 'एहसास में बदलाव से किस्मत बदल सकती है।''[20] नेविले के इस खूबसूरत कथन को अपने मानस-पटल पर हमेशा के लिए सहेज लें।

मैंने अपनी सोच में इस पुस्तक को पूरा होते हुए देखा और आज इसका नतीजा आपके सामने है कि यह पुस्तक न केवल छपी, बल्कि बड़ी संख्या में लोगों तक पहुँची भी, जिसमें आप भी शामिल हैं। मेरे सामने रखी पुस्तक के साथ मेरी तसवीर भी है, जबकि मैं इसका पहला प्रारूप भी आधा ही लिख सका था। फिर भी, ये विचार और तसवीरों से मुझे वह ताकत नहीं दे सकते कि मैं अपने भविष्य का सपना साकार कर उसे वर्तमान के स्वाभाविक तथ्य में बदल पाता।

इच्छा-पूर्ति की भावना को मैंने पहले ही अनुमानित कर लिया था और यकीन मानिए, यह सोचकर ही कि लाखों लोग इन अध्यायों को पढ़कर आत्मसात् कर सकेंगे, मेरा रोम-रोम खिल उठता था। मेरी कल्पना में पुस्तक का कवर दिखता था, पूरी-की-पूरी पुस्तक दिखती थी और सबसे महत्त्वपूर्ण, काम करते हुए मुझे अच्छा लगता था। मेरा अवचेतन मन कुछ इस तरह से तैयार हो चुका था कि मेरी कल्पना में जो इच्छा होती, वह उसी के अनुरूप

स्वत: काम करना शुरू कर देता। लेकिन इच्छा की वास्तविक प्रतिपूर्ति केवल और केवल इसलिए हुई, क्योंकि इच्छा पूरी होने का एहसास अपने अंदर मैं पहले ही कर चुका था; यद्यपि यह पुस्तक वास्तव में पूरी नहीं हो सकी थी। मैं वर्तमान में जिस प्रेम के सागर में गोते लगा रहा हूँ, उसके अनुभव से अपने अर्धचेतन मन को प्रभावित करने के लिए मैं उस एहसास की कल्पना कर रहा था, जो सिर्फ और सिर्फ मेरा था, जिसमें मैं पहले ही अपनी इच्छा को पूरी कर चुका था। ऐलान की कला पर अपनी पकड़ बनाने की प्रक्रिया में हमारा एहसासवाला हिस्सा किस कदर जबरदस्त भूमिका निभाता है, यह वास्तव में खोज के अभ्यास पर ही निर्भर करता है। आप किसी बौद्धिक कसरत में शामिल नहीं होते। आप अपनी दैवी आध्यात्मिक प्रकृति का अध्ययन कर रहे होते हैं और यह भी कि ईश्वर आपके लिए कैसे काम करते हैं। आप कोई भी चीज, जिसे आपने पूरा करने की ठान रखी हो, अपनी कल्पना में देख सकते हैं और अपने रोम-रोम के पुलकित होने का एहसास कर सकते हैं। इस दौरान आप अपने अवचेतन मस्तिष्क को आपकी जरूरत को हकीकत में बदलने की प्रक्रियागत तैयारी करा सकते हैं।

आपका चेतन और अवचेतन मस्तिष्क

आपका चेतन मस्तिष्क निजी और सर्वथा निजी है। यह आपका वह पक्ष है, जो निर्णय करता है, चयन करता है और आप जो कुछ भी करते हैं, उससे आपको हमेशा जागरूक किए रखता है और यह भी तय करता है कि आपके निर्णय आपकी इच्छा-शक्ति से परिपूर्ण क्रियाओं पर कितना असर डालेंगे।

जब मैं छोटा बच्चा था तो बर्फ की फिसलन भरी राह पर आइस स्केट चलाना सीख रहा था और मेरा पूरा ध्यान उस स्केट से लिये जानेवाले हर कदम पर टिका होता था और मुझे एक सेंटीमीटर से भी पतले ब्लेड पर अपना संतुलन बनाने की कला में पारंगत होना था। मेरा चेतन मस्तिष्क बार-बार मुझे दुरुस्त करता, मुझे बताता रहता कि संतुलन बनाने के लिए मैं लगातार अपने हाथों का प्रयोग करता रहूँ, अपने घुटनों को भाँति-भाँति से मोड़ता रहूँ, जब रुकना हो या धीमा होना हो तो स्केट के ब्लेड का कोण बदलता रहूँ—और इसी प्रकार के तमाम अन्य निर्देश। अपने चेतन मस्तिष्क का सहारा लेकर मैं कुछ ही समय में अपने शरीर का संतुलन साधने में कामयाब हो गया और खुद को गिरने से बचाने लगा। मैं पूर्ण हॉकी खिलाड़ी बन गया और व्यावहारिक रूप से बर्फ पर ही मेरी किशोरावस्था के साल गुजरे। काम को लेकर मेरे चेतन मस्तिष्क ने मुझे यह परिणाम दिया।

अब 40 साल बाद मैं घर पर आराम कर रहा हूँ, जबकि मैसाचुसेट्स के मेरे घर के पीछे का तालाब इस ठंड में पूरी तरह जमकर बर्फ बन चुका है। उस बर्फ पर अपनी किशोरावस्था के दिनों को दोबारा जीने की मेरी इच्छा फिर से जाग उठी है और मैंने इसे पूरा करने के लिए आइस स्केट्स का एक जोड़ा खरीद लिया है। उन्हें मैंने दोबारा पहना और हालाँकि स्केटिंग किए हुए मुझे चार दशक से भी ज्यादा समय गुजर चुका है, मैं हिचका नहीं। मैं निकल पड़ा और यकीन मानिए, मैंने ऐसे स्केटिंग की मानो मैंने स्केटिंग कभी छोड़ी ही नहीं थी। वे सभी तरीके, जिनके जरिए मैं बर्फ पर करतब करता था, मुझे याद आने लगे और कभी आगे तो कभी पीछे की तरफ, कभी गोलाई तो कभी लंबाई में मैं शान से अठखेलियाँ करता रहा। तब मैंने महसूस किया कि मेरे चेतन मस्तिष्क ने मेरे अवचेतन मस्तिष्क के रोम-रोम को यह तरकीब सिखा दी थी और यह सीख आज ही के दिन के लिए मेरे अंदर समा चुकी थी। इस उदाहरण में मेरे अवचेतन मस्तिष्क ने कमान अपने हाथ में ले ली थी और मुझे इसकी अनुमति दे दी थी कि बर्फ पर मैं एक शानदार दिन बिताऊँ!

मैं निश्चित तौर पर जानता हूँ कि आपने भी अपने अवचेतन मस्तिष्क में ऐसा ही कोई समय जरूर सहेजकर रखा

होगा, जबकि आपके चेतन मस्तिष्क ने तमाम तरीके पैदा किए होंगे और आपके अवचेतन मस्तिष्क को प्रभावित करके उसे सदा-सदा के लिए सुरक्षित किए होंगे। इसी तरह से आप कार चलाना सीखते हैं, योग अभ्यास करते हैं, शानदार पकवान तैयार करते हैं और वह हर चीज कर सके होंगे, जिसमें तमाम तरह की तकनीकी उठा-पटक शामिल होती है और जिसे सीखने में आपका चेतन मस्तिष्क तरह-तरह से आपकी मदद करता है। आपका मस्तिष्क इन तरीकों को सीखता है और अंतत: उन्हें एक रूप व चिह्न प्रदान करता है। आप किसी चीज पर पकड़ बनाने के लिए सोचते हैं और फिर उसी के अनुरूप सावधानी पूर्वक अभ्यास करते हैं और आपको भनक भी नहीं लगने पाती कि किस तरह यह अभ्यास आपके अवचेतन मस्तिष्क में अपनी जगह बनाता जा रहा है। कोई भी क्रिया सीखने में आपके चेतन मस्तिष्क का महज 4 से 5 प्रतिशत योगदान होता है, जिसमें वह सूची भी शामिल होती है, जो आप अमल में लाना चाहते हैं या उस पर अपनी पकड़ बनाना चाहते हैं।

आपका अवचेतन मस्तिष्क एक ऑटोपायलट की तरह होता है, जिस पर चेतन मस्तिष्क विचारों और तरीकों के माध्यम से एक छाप छोड़ता है, जो आपके जीवन को संचालित करता है। आप जो कुछ भी करते हैं और जो कुछ भी व्यक्तित्व हासिल करते हैं, उसमें इसका योगदान 96 प्रतिशत तक होता है। हालाँकि समस्त सोच, जिसमें आपकी अपने लिए इच्छाओं की सूची भी शामिल है, आपके सोचनेवाले या दूसरे शब्दों में, जाग्रत् मस्तिष्क की ही उपज होती है और वह भी आपके अवचेतन मस्तिष्क को प्रभावित करनेवाली होनी चाहिए। यही चक्र है और बिना सटीक चरणबद्धता के कुछ भी संभव नहीं है। आपकी भावनाएँ भी इस चरणबद्धता में गहराई से शामिल होती हैं।

आपकी इच्छाओं की पूर्ति में भावनाओं की भूमिका

यहाँ नेविले का इस संबंध में किया गया अध्ययन मैं प्रस्तुत कर रहा हूँ, जिससे इच्छाओं की पूर्ति में भावना की महत्ता का आकलन किया गया है—

अवचेतन मस्तिष्क भावनाओं के जरिए ही विचारों से प्रभावित हो पाता है। कोई भी विचार जब तक महसूस नहीं किया जाता, तब तक अवचेतन मस्तिष्क पर उसका प्रभाव नहीं पड़ता। लेकिन एक बार महसूस किए जाने के बाद, चाहे वह अच्छा हो या खराब, उसे व्यक्त जरूर किया जाना चाहिए। भावना या एहसास ही अवचेतन को विचार भेजने का एकमात्र जरिया है।[21]

आपके अवचेतन की छाप आपकी दुनिया के हालात में प्रतिबिंबित होती है। आपके अवचेतन मस्तिष्क के साथ एक विचित्र और आश्चर्यजनक चीज यह जुड़ी है कि यह उसे ही सच्चाई के तौर पर स्वीकार करता है, जिसे आप सच के तौर पर महसूस करते हैं। महत्त्वपूर्ण यह है कि आप सच महसूस क्या करते हैं। आपकी भावनाएँ आपके अवचेतन मस्तिष्क को हरकत में लाती हैं। इस अध्याय की शुरुआत में मैंने बौद्धिक समझ के बारे में विस्तार से बताया था, जो आपके मस्तिष्क में उमड़नेवाले विचारों और उनसे निकले निष्कर्ष के रूप में होती है। आध्यात्मिक समझ इससे अलग होती है, जिसमें अनुभव की जरूरत होती है। किसी चीज के बारे में आध्यात्मिक तौर पर समझने के लिए उसे महसूस करना होता है। आपकी भावनाएँ ही वह जरिया हैं, जिनके माध्यम से आप अपने अवचेतन मस्तिष्क को अनुभव करा सकते हैं और इस नश्वर जगत् की हकीकत बना सकते हैं।

आपकी भावनाएँ आपके शरीर में पैदा होती हैं, जहाँ आप रहते और साँस लेते हैं। जिस प्रकार आप महसूस करते हैं, वही आपके जीवन का अनुभव है। ये भावनाएँ आपकी कल्पना के स्थान से विचार बनकर आगे बढ़ती हैं और आप अपनी इच्छा के अनुसार कोई भी विचार चुनने के लिए मुक्त रहते हैं। जैसा कि मैंने इस पूरी पुस्तक के दौरान बीच-बीच में उल्लेख किया है, जब ये विचार आपकी सोच के स्रोत से जुड़ जाते हैं, उस वक्त आपकी भावनाएँ

आपके शरीर में उसी प्रकार रहती हैं जैसे ईश्वर द्वारा महसूस अनुभव।

ईश्वर को परिभाषित करनेवाली परम भावना और आपका सर्वोच्च 'स्व' ही प्रेम का एहसास है। 'ईश्वर ही प्रेम है और जो प्रेम से जुड़ा होता है, वह ईश्वर से जुड़ा होता है और ईश्वर का उसके अंदर वास होता है।' क्योंकि आपकी भावनाएँ, खासकर प्रेम की भावनाएँ, आपके अवचेतन मस्तिष्क को प्रभावित करती हैं, जो अदृश्य तरीके से आपके द्वारा किए गए हर कृत्य के लिए जिम्मेदार होता है; अनुभव, जो आप लेते हैं और आपके जीवन की राह तय करने में मदद करता है, आपका मिशन बन जाता है; उस स्थान पर पहुँचना, जिसे आपने अपनी इच्छाओं की पूर्ति की कल्पना के दौरान महसूस किया है, यहाँ तक कि अगर आपकी ख्वाहिश आपके लिए भौतिक हकीकत में तब्दील होना रह गई हो तो भी।

ख्वाहिशों के पूरा होने के एहसास को महसूस करना इस बात को आधारभूत रूप से साबित करता है कि आपका अवचेतन मस्तिष्क किस प्रकार काम करता है। आपका अवचेतन मस्तिष्क आपकी निजी संपत्ति नहीं है। यह ब्रह्मांड के अवचेतन मस्तिष्क का एक अंश मात्र है, जिसका प्रयोग हम करते हैं। यह एक पुरातन सिद्धांत है, क्योंकि आपका अहं, जहाँ आपने अपने जीवन का लंबा वक्त बिताया होता है, वह इस कदर आपको निजी तौर पर घेरे होता है कि आप यह समझ ही नहीं पाते कि हम जिस एक सामान्य चीज को साझा करते हैं, वह केवल और केवल अवचेतन मस्तिष्क ही होता है। जैसा कि नेविले कहते हैं, ''अवचेतन में चुनने की क्षमता नहीं होती। यह निरपेक्ष है और लोगों का सम्मान भी नहीं करती।''[22] आपको खुद ही इस पर नजर रखनी होती है कि आप अपनी सोच के हिसाब से तय ख्वाहिशों को पूरा करने के लिए किन भावनाओं से जुड़ रहे हैं; क्योंकि वे चाहे जो भी हों, आप पूरे ब्रह्मांड को उनसे जुड़ा पाएँगे, जिससे आपको अनुभव प्राप्त होगा और वह कुछ इस प्रकार का होगा, जो आपके सार्वभौमिक अवचेतन मस्तिष्क के प्रभावों से मेल खाता होगा।

ऐसे विचारों के बारे में सोचें—मैं अच्छा हूँ, मैं मजबूत हूँ और मैं रोजगार में हूँ। इन्हें अपनी कल्पना में बैठाएँ और ख्वाहिश के पूरा होने के एहसास से भर जाएँ। अगर आप अपने शरीर में प्रेम, आनंद, खुशी, शांति और उल्लास की भावना का अनुभव करते हैं, यहाँ तक कि अगर आपकी इंद्रियाँ इसके विपरीत महसूस करती हैं तो भी, इसका अर्थ यह होगा कि आपका अवचेतन उन भावनाओं को सहेज रहा है। नेविले इस बारे में बिल्कुल स्पष्ट कहते हैं, ''अगर आप अपनी इच्छा के अनुसार अवचेतन पर प्रभाव छोड़ना चाहते हैं तो आपको खुद इस भावना से ओत-प्रोत होना होगा कि आपकी ख्वाहिश पूरी हो चुकी है।''[23]

जिस अवस्था को आप हासिल करने की सोच रखते हैं, उसका एहसास ही वह अनुभव है, जो अवचेतन पर प्रभाव छोड़ता है। हम एक बार फिर नेविले की तरफ मुखातिब होते हैं, जो कहते हैं, ''अवचेतन मन रचनाओं का गर्भाशय है। मनुष्य की भावनाओं के जरिए यह स्वयं विचार ग्रहण करता है। विचार प्राप्त करने के बाद यह उसे कभी नहीं बदलता, बस, उसे मूर्त रूप दे देता है।''[24] हमेशा ही यह उसे मूर्त रूप प्रदान करता है—अर्थात् आपको निश्चित तौर पर अपने अवचेतन मन की प्रोग्रामिंग शुरू कर देनी चाहिए, जो मेरे ही मामले जैसा प्रभावी होगा और उसी तरह हरकत में आ जाएगा, जिस प्रकार मेरे आइस स्केट पहनने और बर्फ पर 40 साल के अंतराल के बाद उतरने के दौरान मेरे अवचेतन मस्तिष्क ने मुझे सँभालना शुरू किया था।

अवचेतन मस्तिष्क सच के रूप में वही स्वीकार करता है, जिसे आप सच मानते हैं। आपकी भावनाएँ ही आपकी हकीकत तय करती हैं; क्योंकि अवचेतन पर उनकी छाप पड़ती है। चेतन में नाउम्मीद महसूस करना और इस विचार को अपनी सोच में लाना, जिसमें नाउम्मीदी की भावनाओं को और बढ़ा दिया जाए, अवचेतन मस्तिष्क को

विफलता भरे विचारोंवाला संदेश प्राप्त होगा। इसी प्रकार, सार्वभौमिक अवचेतन मस्तिष्क से आपको ऐसे अनुभव उपलब्ध कराए जाएँगे, जो साबित करेंगे कि आप जो महसूस कर रहे हैं, वह सच है। याद रखें, अवचेतन मन निरपेक्ष होता है और उसमें चुनने की क्षमता नहीं होती। यह इसमें अंतर नहीं कर सकता कि आपने जो महसूस किया है, वह आपके दैनिक कार्यों के परिणामस्वरूप प्राप्त हुआ अनुभव है या आपने भविष्य की ख्वाहिश की कल्पना करके उसे अवचेतन मन की तरफ प्रेषित किया है।

अगर आप अपने अवचेतन में विफलता के बीज बोएँगे और उसमें उसी प्रकार की भावनाओं की खाद डालेंगे तो उससे परिणाम विफलता ही मिलेगा। अगर आप अपने अवचेतन में बीमारी की भावना डालेंगे और अपने शरीर को लेकर उसी प्रकार महसूस करेंगे, तो वाकई बीमार हो जाएँगे। यही कारण है कि कहा जाता है कि आप जैसा बनना चाहते हैं, वैसा ही महसूस करें और वैसी ही भावनाएँ विकसित करें। आप ऐसा करके किसी ऐसे बिंदु पर पहुँच सकते हैं, जहाँ आपके अपने ऊर्जा के क्षेत्र में चुंबकीय ऊर्जा का प्रस्फुटन हो जाए और आप इस कदर प्रेम व आनंद से सराबोर हो जाएँ कि खुद में असीम ताकत एवं आनंद की अनुभूति पा सकें और वह वास्तव में बिना देर किए आपके जीवन में प्रकट हो जाए। आप जो भी करने की ख्वाहिश करें, उसके साथ प्रेम की भावना को भी जोड़ लें और सार्वभौमिक अवचेतन मन को उससे प्रभावित करें और तब आप पाएँगे कि बाकी का काम खुद-ब-खुद हो जाएगा।

मैं इस पुस्तक को पूरा करने के लिए ऐसा ही कर रहा हूँ और इस समय जबकि मैं लिख रहा हूँ, मैं अपनी कल्पना में इसे पूरा होते हुए देखता हूँ। मैं इस विचार से प्रेम और खुशियों से ओत-प्रोत भावनाओं से नहाया हुआ हूँ, जो मेरे लिखे शब्दों से लाखों लोगों को प्राप्त होंगी। मैं अपने अंदर और बाहर उस प्रेममयी अनुभूति की प्राप्ति को महसूस कर पाता हूँ। जो छाप मैं अपने अवचेतन मन पर छोड़ना चाहता हूँ, वह शुद्ध उल्लास से भरे प्रेमवाली भावना से ओत-प्रोत है। प्रेम ही ईश्वर है और ईश्वर के साथ हर चीज संभव है। मैं जानता हूँ कि सार्वभौमिक मस्तिष्क को निश्चित रूप से वह करना होता है, जिसकी छाप उस पर छोड़ी जाती है। और मैं धैर्यवान् हूँ और परिपूर्ण व संतुष्ट हूँ।

अगर आप किसी चीज के लिए अंदर से अनिच्छुक हैं और उसे महसूस नहीं कर पा रहे हैं तो यकीन मानिए, उसे बाह्य जगत् में खोजना व्यर्थ है और आपका प्रयास बेकार होना तय है। आप जो कुछ हासिल करते हैं, वह सिर्फ इसलिए नहीं कि आप चाहते हैं। उस भावना से ओत-प्रोत होना पड़ता है, जिसमें ख्वाहिश के पूर्ण होने पर आप महसूस करते हैं और चूँकि आप उसका अनुभव करते हैं तो वह चीज आपका हिस्सा बन जाती है। अवचेतन मन बिल्कुल वही चीज रचता है, जिसमें आपका विश्वास होता है और जिसे आप शरीर के भीतर महसूस कर पाते हैं।

बेहतर महसूस करने का चयन

ऐसा कहा जाता है कि स्वामी मुक्तानंद अपने आश्रम में आनेवाले हर आगंतुक से यह पूछते थे कि क्या वह अच्छा महसूस करने और ईश्वर को महसूस करने में अंतर बता सकता है? अगर श्रद्धालु उससे इनकार करता तो मुक्तानंद अपनी उँगली और अँगूठे को मिलाकर गोला बनाकर शून्य का इशारा करते, अर्थात् वह कहते कि ईश्वर और अच्छा महसूस करना एक ही है। उसमें कोई अंतर है ही नहीं। ''शुरुआत में ईश्वर ने स्वर्ग और धरती की रचना की थी'' (जेनेसिस 1:1)। 30 लाइनों के बाद, तोरा में लिखा है—''तब ईश्वर ने वह सबकुछ देखा, जिसे

उसने रचा था और वास्तव में वह बहुत अच्छा बन पड़ा था (जेनेसिस 1:31)।'' ईश्वर और उसने जो कुछ भी रचा, सबकुछ अच्छा था। जब आप अच्छा महसूस करने की ठान लेते हैं, उसी पल आप वैसा महसूस करने का चुनाव कर लेते हैं, जिसके बारे में मैं पहले ही आपके सर्वोच्च 'स्व' के रूप में बता चुका हूँ, जो ईश्वर और अच्छाई का मिश्रित एकाकार रूप है। इसे अपनी हकीकत बनाने की ठान लें और अपने इरादे को दोहराते रहें, ताकि आप यह महसूस कर सकें कि इसे ईश्वर ने भी महसूस कर लिया है। खुद से कहें, मैं अच्छा महसूस करने के लिए प्रतिबद्ध हूँ, जो कि ईश्वर का ही एक रूप है। मैं प्रेम महसूस करने के लिए दृढ़ हूँ।

परेशानियों, कठिनाइयों या बीमारियों के बारे में न सोचें। अवचेतन मन की प्रकृति चुननेवाली नहीं होती, जिसकी वजह से आप द्वारा शिद्दत से महसूस की जानेवाली हर अच्छी बुरी-चीज को वह आपका निवेदन समझकर स्वीकार कर लेता है और सबसे बुरा तो यह कि उसे आपकी वास्तविक जिंदगी की हकीकत के रूप में अनुभव कराने लगता है। दूसरी तरफ, अपने मन में आपने जो चीज तय कर रखी है, उसके प्रति लगाव बढ़ाने से अवचेतन मन को अवसर प्राप्त होता है कि वह अपनी दैवी प्रकृति के हिसाब से अनुभव पैदा करे। अपने शरीर में प्रेम की भावना को महसूस करें, जिसे आपने अपनी कल्पना में बतौर विचार सहेज रखा है और तब अपने अवचेतन मन को सक्रिय करें।

जिस पल यह भावनाओं की छाप को प्राप्त करेगा, उसी पल अपनी तरफ से अपने अंदाज में जवाबी काररवाई की प्रक्रिया में आ जाएगा। मैं पिछले दो साल से बिल्कुल वैसा ही कर रहा हूँ, जब से मेरे अंदर ल्यूकेमिया का पता चला है। मैं अपनी सोच में खुद को मजबूत साबित करता रहता हूँ; खुद से कहता रहता हूँ कि मैं पूरी तरह स्वस्थ हूँ। यह मेरी सोच का क्षेत्र है, जिसमें मैं हर तरह की सकारात्मक सोच को वहाँ पर रख सकता हूँ। इससे फर्क नहीं पड़ता कि मेरी पाँचों इंद्रियाँ मुझसे क्या कहती हैं। मैं इस सोच के साथ साँस लेता हूँ कि मैं मजबूत हूँ; मैं पूरी तरह स्वस्थ हूँ। मैं अपने शरीर से बात करता हूँ और इसे याद दिलाता रहता हूँ कि मुझे इससे हर पल इनकार करना है कि मैं कमजोर हूँ; मैं बीमार हूँ।

सबसे महत्त्वपूर्ण चीज मैं यह करता हूँ कि मैं हर पल अच्छा व बेहतर महसूस करता हूँ, भले ही डॉक्टरी जाँच के स्तर पर आँकड़े कुछ भी बताएँ। मैं अपना ध्यान केंद्रित करता हूँ, यह कहने में कि मैं मजबूत हूँ; मैं पूर्णतया स्वस्थ हूँ; और मैंने अपने अंदरूनी व बाहरी शरीर में पूरी तरह से प्रेम एवं कृतज्ञता का भाव बैठा लिया है। मेरे इस शरीर में, जिसमें पिछले 71 साल से अदृश्य आत्मा वास कर रही है, उसकी इच्छाओं के पूर्णतया पूरा होने की भावना से मैं ओत-प्रोत हूँ। मेरे अंदर किसी अन्य प्रकार के भाव नहीं हैं, सिवाय इसके कि मैं मौजूद हूँ। इस जादू के प्रति मैं प्रेम की भावना में डूबा हुआ हूँ। मैं अपनी ल्यूकेमिया जाँच को बतौर ठीक होते स्वास्थ्य सूचना के तौर पर लेता हूँ, बजाय कि किसी बीमारी की खबर के।

क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि ईश्वर ने हमारी सेल को इस प्रकार से बनाया है कि वे वास्तव में एक-दूसरे से लड़ने पर आमादा रहती हैं? युद्ध तो ऐसा कोई सिद्धांत नहीं, जिसे लागू करना ईश्वर की ख्वाहिश हो; युद्ध तो मानवीय अवधारणा है, जिसे मनुष्य ने यह दिखाने के लिए तमाम सिद्धांतों के जरिए गढ़ा है कि शरीर काम कैसे करता है। तब कैसा हो, जब कि बीमारी-आधारित मॉडल हमारे भौतिक शरीर के मामले में उसी तरह गलत साबित हो जाएँ, जिस प्रकार युद्ध लोगों के बीच विवाद समाप्त करने में विफल हो चुके हैं? तब क्या हो, जब कि हम बीमारियों को वैसा न मानें, जैसा कि अब तक मानते आए हैं? तब क्या हो, जब कि हम अपने स्वास्थ्य को वैज्ञानिक/मेडिकल अवधारणाओं के चश्मे से देखना बंद कर दें और वास्तव में उस रूप में देखना शुरू कर दें कि

हमारा शरीर कैसे अपने आपको दुरुस्त करता और रखता है?

ये सारे जैविक नियम हैं, जिनका आपका शरीर पालन करता है और अकसर बीमारी का लेबल जो चस्पाँ किया जाता है, वह वास्तव में आपके शरीर की प्राकृतिक दुरुस्तीकरण का तरीका होता है। शायद यह एक गलत धारणा है कि अस्वस्थ महसूस करने या असामान्य ब्लड काउंट का निष्कर्ष यह होता है कि इसे जल्दी-से-जल्दी ठीक किया जाना चाहिए। क्या हर चीज को ठीक करने के लिए गोलियाँ लेनी जरूरी हैं? अगर आप खुद को काट लेते हैं तो आपके शरीर को पता होता है कि उसे क्या करना है। वह खुद उसे अपने घेरे में ले लेता है।

आपके शरीर पर पपड़ी का उभरना यह इंगित नहीं करता कि आपका शरीर असंतुलित हो गया है और उसे स्वास्थ्य सलाह की जरूरत है। शरीर में सूजन होती है, दर्द भी होता है; लेकिन यह कोई बीमारी नहीं होती, बशर्ते इसमें इजाफा न हो। इस तरह के मामलों में यह सोचना कि शरीर के पास खुद ठीक होने की क्षमता है, बजाय कि इसे बीमारी समझने के, मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक घटना के मामले में भी आजमाया जाना चाहिए।

अप्रत्याशित मनोवैज्ञानिक मामले, जैसे—शादी टूटना, वित्तीय संकट या अपने किसी प्रियजन का निधन दिमाग में विचित्र क्रिया करते हैं, जिससे शरीर में भौतिक प्रतिक्रिया देखने को मिलती है। इन्हें इस प्रकार बनाया गया है कि ऐसी परिस्थिति से उबारने में यह प्रतिक्रिया शरीर की सहायता करे। शरीर तब तक सहायता करना जारी रखता है, जब तक कि घाव भर नहीं जाते, दिक्कत दूर नहीं हो जाती और दिमाग वापस अपने पुराने स्तर पर नहीं पहुँच जाता। इस ठीक होने की प्रक्रिया के दौरान शरीर सूजन, दर्द, थकान और सफेद रक्त कणिकाओं की बढ़ी हुई संख्या की मदद से दुरुस्तीकरण प्रक्रिया चलाता रहता है।

ल्यूकेमिया भी, उदाहरण के लिए, इसी प्रकार से किसी-न-किसी प्रकार के दु:खदायी और वीभत्स घटनाओं से पैदा हुए गंभीर मनोवैज्ञानिक समस्याओं से उबारने की एक प्रक्रिया हो सकती है। ल्यूकेमिया के उपचारात्मक चरण में ब्लड वेसल्स, लिंफ वेसल्स का फैलाव और ल्यूकोसाइट्स व ल्यूकोप्लास्ट्स का उभार और साथ ही दिमाग को भी उपचारात्मक संदेश प्राप्त होता होगा। इसके फलस्वरूप अच्छी गुणवत्ता के ब्लड सेल्स का उत्पादन होता होगा, प्लेटलेट्स काउंट सामान्य स्तर पर लौट आता होगा और ऊर्जा का स्तर भी बढ़ जाता होगा। जैसा कि मैं देख पाता हूँ, मेरा काम ही है कि हर तरह के संबंध में आनेवाली दिक्कतों व परेशानियों का उपचार करूँ और खुद को पूरी तरह संतुष्ट महसूस करूँ। इस तरह से मैं खुद को लेकर लंबे समय से अंदरूनी लड़ाई और वैमनस्यता को दूर करके अपने बारे में धारणा को बदलता रहता हूँ। दूसरे शब्दों में, ईश्वर को महसूस करना, यानी हर एक को बिना शर्त प्रेम भरा व्यवहार देना, जिसमें वे भी शामिल हों, जिन्होंने संघर्ष में और आपको परेशान करने में अहम भूमिका निभाई हो और जिनकी वजह से मैं अपने जीवन को एक तरीके से परिभाषित कर पाया होऊँ।

कुछ इसी तरीके से मैं ल्यूकेमिया के सामने आने को भी लेता हूँ। मैं अच्छा (ईश्वर) महसूस करना चुनता हूँ, अपने शरीर पर भरोसा करता हूँ और इसका उपचार करने की अंतर्निहित बुद्धिमत्ता पर मुझे विश्वास है कि यह मेडिकल लैब रिपोर्ट में सामने आए आँकड़ों को संतुलित कर देगी। मैं ऐसा अनुभव भी करने लगा हूँ।

मैं उसी तरह से रहता हूँ, जैसा महसूस करता हूँ और सच्चाई यह है कि मैं वस्थ हूँ, मैं मजबूत हूँ और हाँ, मैं ईश्वर तो हूँ ही। मैं अपने शरीर का खयाल रखता हूँ, स्वास्थ्यकर चीजें खाता हूँ और उच्च प्रोटीन लेता हूँ, आराम करता हूँ, कसरत करता हूँ और योगा भी। और साथ ही यह भी जानता हूँ कि हर चीज दैवी हाथों में दैवी तरीके से संरक्षित है। बीमारी को मैं अपनी विफलता के तरीके से नहीं देखता, बल्कि इसे भी विशेष उपचार के तौर पर ही स्वीकार करता हूँ और न तो मुझे गोलियों की जरूरत पड़ती है, न विकिरण और न ही अन्य प्रक्रियाओं की।

तथ्य यह है कि मैं अच्छा महसूस करता हूँ और हर तरह के विवाद से दूर हूँ तथा प्रेम का अत्यधिक सुख पा रहा हूँ (याद रखें, प्रेम ही ईश्वर है)। यही एक चीज है, जिसे मैंने अपने अवचेतन मन में अच्छी तरह बसाने की सोचा है और मुझे खुशी इस बात की है कि मेरे अवचेतन मन ने इसे सच्चाई के तौर पर स्वीकार कर लिया है। अवचेतन में बसनेवाली छवि से ही रचना संभव है और मेरी अनुभूति के मुताबिक, मैंने रचना तय कर ली है।

आपके अवचेतन मन पर प्रभाव

अब जबकि मैं यह खंड समाप्त करने की ओर अग्रसर हूँ, जिसमें कि इस बात पर बल दिया गया है कि आप अपनी दिली इच्छा को पूरा होने से पहले अपनी सोच में और अपनी कल्पना में पूरा होनेवाली स्थिति को जरूरी तौर पर देखने पर बल दिया गया है, मैं आपके सामने तीन ऐसी बातें रखना चाहता हूँ, जिनके जरिए आप यह समझ सकेंगे कि कैसे आपका अवचेतन मन आपकी भावनाओं या एहसासों या अनुभवों के साथ मिलकर इस अद्भुत और रहस्यमयी प्रक्रिया पर काम करता है—

1. अवचेतन मन सुझावों पर प्रतिक्रिया देता है—आप अपने अवचेतन मन को रिप्रोग्राम कर सकते हैं, ताकि यह आप में कुछ इस तरह से तारतम्य बिठा ले कि इसे स्वत: आपके सोचने और महसूस करने का एहसास होने लगे। आप में विद्यमान स्वत:-स्फूर्त अवयवों से बात करके आपको बताता रहे कि आप असीमित हैं और यह कि आप इस बात में यकीन करते हैं कि इस दुनिया में सबकुछ संभव है। इसमें इस तरह की तसवीरें भर दीजिए कि आपके अर्धचेतन मन का ही कायाकल्प हो जाए। इसे सकारात्मकता से इस कदर ओत-प्रोत कर दीजिए कि यह आपको असीम उत्साह से लबरेज करने लगे और आपको लेकर यह महसूस करने लगे कि आप में चुनौतियों का सामना करने का असीम साहस भरा हुआ है। किसी शांत स्थान पर जाइए और अपने शरीर में उन चीजों को महसूस करिए, जिन्हें आप अपने सामने हकीकत बनते हुए देखना चाहते हैं।

2. अवचेतन मन में विचारों के मार्फत भौतिक हकीकत को प्रकट करने की क्षमता होती है। इस संसार में हर वस्तु और परिस्थिति किसी-न-किसी सोच का प्रतिनिधित्व करती है। आज जो कुछ भी मौजूद है, उसकी कभी कल्पना की गई होगी। कुछ इस तरह की ताकत होती है अवचेतन मन की। लेकिन यह ताकत हासिल करने के लिए और रचनात्मकता के अतुल्य ऊर्जा के भंडार को हासिल करने के लिए आपको अपने अंदर, अपने मन में अनुभव और इच्छा की ज्योति जगानी होगी; उस चीज को बसाना होगा, जिसकी ख्वाहिश आप कर रहे हैं। जब आप महसूस करना शुरू कर देते हैं तो विचार ही वस्तु बन जाते हैं और फिर वे अवचेतन मन को प्रभावित करने में भी पारंगत हो जाते हैं। यहाँ हम बताते हैं कि नेविले इस विशेषता को किस प्रकार व्याख्यायित करते हैं—''इस तत्त्व को चेतना कहते हैं। यह आपकी कल्पना है, जो इस तत्त्व को सिद्धांत रूप में बदल देती है, सिद्धांत को हालात में बदला जाता है और उसके उपरांत हमें भौतिक वस्तु प्राप्त होती है। अत: कल्पना ही आपकी दुनिया बनाती है।''[25]
और अब देखते हैं कि उनका अवचेतन मन की प्रोग्रामिंग में भावनाओं की महत्ता पर क्या विचार हैं—''आपके अनुमान की वास्तविकता की मौजूदगी वस्तु के पूर्ण स्वतंत्र तथ्य में निहित है और अगर आप ख्वाहिश के पूरा होने की भावना से लंबे समय तक ओत-प्रोत रहते हैं तो वह ऐच्छिक वस्तु हकीकत में बदल भी सकती है। जब आप जानते हैं कि अनुमान, अगर उनमें लंबे समय तक रहा गया तो, तथ्य में परिवर्तित हो जाते हैं तो वे घटनाएँ, जिनकी शुरुआत ही नहीं हो सकी, उन्हें तो इस तरह समझा जा सकता है कि अगर ऐसी घटनाएँ हुईं तो उन्हें दुर्घटनावश हुआ ही माना जाना चाहिए, जिसे आपको अपने अनुमान का तार्किक और अवश्यंभावी प्रभाव समझना होगा।''[26]

3. प्रेम के एहसास को महसूस करना सीखना होगा। अवचेतन मन वास्तव में एक दिमाग का ही हिस्सा है और आप और मैं अपने मन में ही रहते हैं। यह सार्वभौमिक अर्धचेतन मन ही पहला कारण है और वह चीज है, जिससे बाकी सब चीजें स्वरूप ग्रहण करती हैं। यह वस्तु-रहित चीज ही असली प्रेम है। जब आप इसे महसूस करते हैं तो अपने निजी अंत:करण की जागरूकता के तौर पर वास्तव में महसूस करें और उस प्रकार महसूस करें, जैसा कि आप अपने लिए चीजें तय करना चाहते हैं। तब आपको रचनात्मकता की ताकत हासिल होगी। याद करें कि एसिसी के सेंट फ्रांसिस ने एक प्रसिद्ध प्रार्थना में क्या कहा था—''प्रभु, मुझे शांति के यंत्र के तौर पर स्वरूप प्रदान करें। जहाँ कहीं भी घृणा हो, वहाँ मैं प्रेम के बीज बो सकूँ।'' इस प्रार्थना में आप ख्वाहिश पूर्ति की भावना की अपेक्षा कर रहे होते हैं।

जब आप आक्रोश, हताशा, भय, शंका, चिंता, तनाव आदि का अनुभव करते हैं तो अपने प्रेम के पक्ष को बढ़ाएँ और सारी नकारात्मक भावनाओं को उसमें डुबो दें। सरल रूप से बेहतर महसूस करना चुनें, क्योंकि स्नेह की बारिश करता हुआ हर पल आपके अवचेतन मन को भाईचारे से जोड़ता जाएगा। यह सबकुछ उस सार्वभौमिक अर्धचेतन मन से जुड़ जाएगा, जिसे प्रेम के रूप में परिभाषित किया जाता है।

* * *

मैं विश्वास करता हूँ कि मैंने आपके अंदर यह भाव जगा दिया है कि आपकी भावनाएँ आपको ईश्वर के करीब पहुँचाने में बड़ी भूमिका निभाती हैं। नेविले बिल्कुल स्पष्ट कहते हैं, ''इंद्रियों की मौजूदगी को नकारने और ख्वाहिशों के पूरा होने की भावना से परिपूर्ण होने से ही आपकी इच्छाओं की पूर्ति की राह खुलती है।'' उनकी बुद्धिमत्ता का अनुसरण करना आरंभ करें। यह आपकी राह इस तरह से आसान बनाएगी, जैसा कि आपने कभी कल्पना भी नहीं की होगी। और याद रखें, अगर किसी ख्वाहिश की पूर्ति की कल्पना बिना भावनाओं के की जाती है तो वह और कुछ नहीं, बल्कि व्यर्थ का दिवास्वप्न ही होता है।

तीन सुझाव

1. अपनी कल्पना में जिस विचार को आपने शामिल किया है, उसे महसूस करने का अभ्यास करिए। याद रखें कि भावना वह चीज होती है, जिसे आप वास्तव में किसी चीज को पाकर या किसी के जैसा बनकर महसूस कर पाते, आपको उस तरह से महसूस करना होगा। अपनी आँखें बंद करें और यह अनुभव करें कि वह आपके शरीर में कैसा महसूस होता है। इसके लिए आपको अपनी इंद्रियों का सहारा लेना होगा, ताकि वे आपकी कल्पना को शरीर में होने के दौरान एहसास करा सकें और विचारों को भौतिक सच्चाई में तब्दील करने में आपको सहयोग कर सकें।
2. अपनी इच्छा या ख्वाहिश, जिससे भी संबंधित भावना आप अपने शरीर में महसूस करने का प्रयास कर रहे हैं, उसके प्रेम में डूब जाएँ। यह प्रेम ईश्वर का दूसरा नाम है। सोचिए कि आप क्या चाहते हैं। उस प्रेम को कुछ इस तरह सोचिए और महसूस करिए, जैसे कि वह वास्तव में आपका ही हो। इस प्रक्रिया के दौरान खुद को याद दिलाते रहिए कि जितना ज्यादा प्रेम (ईश्वर) आप उड़ेलेंगे, उतनी ही जल्दी आपकी वह इच्छा वास्तविक बनेगी। खुद को आईने में बेधड़क देखिए। कहिए, मैं न केवल तुम्हें प्रेम करता हूँ, बल्कि मैं ही प्रेम हूँ।
3. अर्धचेतन मन से अपना परिचय कराइए। आपके अवचेतन मनवाला हिस्सा उस तरीके से काम करता है, जैसा कि आप उसका प्रोग्राम (काम का ढाँचा) बनाते हैं, ताकि यह आदतन स्वत: उसी अनुरूप क्रिया करने लग जाए। उदाहरण के लिए, उदारता की अपनी ऐसी आदत बनाइए, ताकि आपका अवचेतन मन ऑटोमैटिक प्रतिक्रिया करे।

उदारता की भावना के वशीभूत कुछ चीजें छोड़ दीजिए, यहाँ तक कि एक छोटा सा सिक्का या उत्साहवर्धक शब्द ही बोलिए। जितना ही आप ज्यादा-से-ज्यादा सोचेंगे और क्रियाओं का अभ्यास करेंगे, उतना ही आपका अवचेतन मन सक्रिय होता जाएगा और उदार तरीके से निश्चित ही प्रतिक्रिया करने लगेगा और आप खुद अपने अंदर बड़ा बदलाव महसूस करेंगे। आप में वह ताकत है कि आप अपने अवचेतन मन को भी प्रभावित कर सकते हैं।

❑

अध्याय—7

फोर्थ विशेज फुलफिल्ड फाउंडेशन आपका ध्यान

"आपकी कल्पना वह सब कुछ करने में सक्षम है, जिस पर आप निश्चित अनुपात में अपना ध्यान केंद्रित कर सकें।"[27]

—नेविले

जब आप अभिव्यक्ति की कला पर पकड़ बनाने के लिए प्रयास कर रहे होते हैं तो आप तमाम तरह की सूचनाएँ, सलाह और संभवत: दबाव पाने के लिए अग्रसर होते हैं, जो विचारों और उद्देश्यों के जरिए आप अपनी कल्पना से जोड़ते हैं। जैसे-जैसे आप सफलतापूर्वक अपनी कल्पना को लेकर जागरूक होते जाते हैं, वैसे-वैसे आप अपनी निजी अंदरूनी दुनिया को रोजाना की दिनचर्या में ज्यादा सक्रिय हिस्सा बना सकेंगे। यह भरोसा करते हुए कि जो भी आप सोच रहे हैं, वह केवल मानसिक कसरत से कहीं बढ़कर है, यह समझ लें कि आप खुद में नए तरीके से जीने की शुरुआत करने जा रहे हैं। आपके अंदर की यह अंदरूनी अदृश्य दुनिया आपकी नई हकीकत का स्रोत होगी।

दृढ़ता और अटूट भावना के जरिए आप इच्छा-पूर्ति के एहसास की कल्पना शुरू कर सकते हैं, सोच सकते हैं, अपने मन में इसके साथ रह सकते हैं और अपने शरीर में उसे महसूस कर सकते हैं। अगर आप अपना ध्यान इन नए तत्त्वों की स्वास्थ्यप्रद प्रक्रिया पर केंद्रित करने के इच्छुक नहीं हैं तो आपका सारा प्रयास बिल्कुल व्यर्थ चला जाएगा। मुख्य शब्द यहाँ 'ध्यान' है।

जब आप तय करके यहाँ प्रस्तुत सूचनाओं का प्रयोग शुरू करते हैं, ताकि आप ख्वाहिशों के पूरा होने जैसी जिंदगी जी सकें, उसी पल आपको विभिन्न प्रकार की चीजों से सामना करना होता है। मित्र और सहयोगी बिना माँगे सलाह देना शुरू कर देंगे तथा नई जिंदगी तथा आप द्वारा तय की गई राह से अलग करना चाहेंगे। आपका परिवार भी आपको अपने अंदर किसी प्रकार का बदलाव लाने से रोकना चाहेगा क्योंकि उनके अंदर अनजाना-सा भय उन पर दबाव बनाएगा, क्योंकि इससे वे अपरिपूर्ण या परेशान महसूस कर सकते हैं। आपको वैज्ञानिक आधार पर पुष्ट तथ्यों के जरिए यह बताया भी जाएगा कि आप येन-केन-प्रकारेण अपने आप में भरोसा करने से दूर होते जाएँ। अपरिचित ऐसी कहानियाँ आपको बताएँगे, जिसमें वे कहेंगे कि अमुक व्यक्ति भी आपकी ही तरह प्रयास करने चला था और उसका असामयिक निधन हो गया। आपके द्वारा तय की गई चीजों में कमियाँ निकालकर, उन्हें तोड़-मरोड़कर आपको समझाया जाएगा और यह उम्मीद की जाएगी कि आप यह सोचना छोड़ दें कि आप वाकई कोई दैवी शख्सियत हैं। आपको ईश्वर, यीशु अथवा शैतान या कोई आध्यात्मिक देवी से सजा का भय दिखाकर धमकाया भी जा सकता है कि आप जो करने की सोच रहे हैं, उससे ईश्वर अपमानित महसूस कर सकता है और आपको उसके कोप का दंड मिल सकता है।

जैसे-जैसे आप अपने चरम में रहने की प्रक्रिया अपनाने लगते हैं या उसमें व्यस्त होने लगते हैं और ईश्वरीय सत्ता से खुद को संबद्ध करते हुए उस पर भरोसा जताने लगते हैं और ज्यादा शांत व संतुष्ट महसूस करने लगते हैं और प्रेम के भाव में गोते लगाने लगते हैं। इसके अलावा, आप अपने बारे में नए-नए विचारों से ओत-प्रोत हो जाते हैं,

यानी आप कौन हैं और आप क्या हासिल कर सकते हैं और क्या बन सकते हैं, वह सबकुछ सकारात्मकता और नकारात्मकता के साथ संज्ञान लिया जाता है। जिन ख्वाहिशों को आप पूरा करने जा रहे हैं, उनपर अपना ध्यान केंद्रित करने या जोड़ने के लिए आपको खुद को समझाना होता है। आपको यह ध्यान रखना होता है कि बाहरी दबाव चाहे जितना और जिस कदर हो, आपको अपना ध्यान भंग नहीं होने देना है। जैसा कि नेविले आपको याद दिलाते हैं, ''समस्त प्रगति, समस्त इच्छाओं की पूर्ति आपके ध्यान की एकाग्रता और नियंत्रण पर निर्भर करते हैं।''[28]

मुझे मेरे बच्चों ने नया आई पैड उपहार में दिया और इसकी एक सबसे खास बात, जो मुझे अच्छी लगी वह ये कि इसमें एक 'ट्रैश' नाम का फीचर दिया हुआ है। गजब की चीज है ये तो! मेरा तो ये कहना है कि इस तकनीक का इस्तेमाल आप अपने जीवन के क्षेत्र में भी कर सकते हैं। जब भी आप ऐसी कोई सूचना या निवेदन प्राप्त करें, जो कि आपकी दिशा भटकाने का प्रयास करे, तुरंत अपने दिमाग की ट्रैश बटन दबा दें और आप पाएँगे कि एक-एक कर सारी अवांछित चीजें साफ होती जा रही हैं और उसके बाद आप दिमाग में ही डिलीट बटन दबाकर उन फालतू विचारों को हमेशा-हमेशा के लिए अपने प्रोग्राम से साफ कर दें। ऐसा करके आप अपना ध्यान उस ओर केंद्रित कर पाएँगे, जिसके लिए आपने अपने जीवन में ठान रखा है।

एक बार फिर आप में नई चेतना का संचार होगा, जिसकी कोई सीमा नहीं होगी। आप देव पुरुष की भाँति सोचना शुरू करेंगे, महसूस करेंगे और उसी तरह से क्रिया करेंगे। आपको लगेगा कि आप उस एकाकार सार्वभौमिक मन का ही एक हिस्सा बन चुके हैं, जो केवल एक चीज जानता है—सबकुछ संभव है। फिर भी, आप एक ऐसे संसार में रहते हैं, जहाँ इस तरह की सोच को दकियानूसी और बेबुनियाद माना जाता है। जरूरी तौर पर ध्यान के दो माध्यम हैं, जिनमें से कोई सा भी आप चुन सकते हैं—लघु (ऑब्जेक्टिव) और विस्तृत (सब्जेक्टिव)। लघु ध्यान सर्वाधिक नजर आता है, जिसे आपको विस्तृत के पक्ष में छोड़ना होगा।

लघु और विस्तृत ध्यान

आप जैसा चाहें, लघु ध्यान को तब अमल में लाते हैं, जबकि आप बाहर से किसी सूचना और सोच को प्राप्त करते हैं। यह पूरी तरह आपसे अलग होती है और किसी अन्य स्रोत से आप तक पहुँचती है। आपके जीवन में इसका महत्त्वपूर्ण पहलू होता है। हालाँकि, आप हमेशा यह सीखते रहना होता है और अपनी जागरूकता की क्षमता बढ़ानी होती है, जिससे आप लघु और विस्तृत ध्यान के बीच अंतर कर सकें और उसी के अनुसार चीजों को छोड़ते-पकड़ते रहते हैं। जागरूकता और अभ्यास से आप विस्तृत ध्यान को पहले प्रयोग कर पाने की कला सीख लेंगे, फिर आप खुद को जादुई तरीके से बाहरी प्रभावों के जुड़ाव से मुक्त होता हुआ पाएँगे। बहरहाल, चुनाव करना आप पर निर्भर करता है और इससे मिलनेवाला इनाम कई गुना होता है! संत की यही सलाह है कि उस तरफ ध्यान ही मत दीजिए कि औरों ने क्या किया और किन चीजों में वे विफल हुए; बल्कि इस ओर ध्यान दीजिए कि आप क्या करते हैं या किस चीज में विफल हुए हैं।

जिस तरह की इच्छा-पूर्ति की ख्वाहिश आपने अपनी कल्पना में शामिल कर रखी है, उसी तरह की प्रक्रिया को जन्म देने के लिए प्रोत्साहन भी मिलता है। जो प्रतिक्रिया आपको बाहरी दुनिया से मिलती है, जबकि वह फीडबैक के लिए जरूरी भी होती है अकसर, फिर भी उन चीजों को आपको इसलिए दरकिनार करना होता है, क्योंकि वे आपके सपनों को पूरा होने में बाधा उत्पन्न करती हैं। यहाँ नेविले ने आपको एकाग्रचित्त करने के लिए दो अलग

अलग तरीके सुझाए हैं—''ध्यान को लघु और विस्तृत रूप में एकाग्र किए जाने में व्यापक अंतर है और आपका भविष्य बदल देने की क्षमता विस्तृत एकाग्रता में निहित है।''[29] ख्वाहिशों की पूर्ति की इच्छा रखनेवाले शख्स को रणनीतिक रूप से विस्तृत एकाग्रता कायम करनी सीखनी चाहिए।

अपनी कल्पना में आप जो कुछ भी समाहित कर रहे हैं और वह एहसास, जो वर्तमान में आपको हो रहा है, वही आगे चलकर आपके जीवन का हिस्सा बन जाएगा, अचानक ही वह आपकी बातचीत और क्रिया-कलापों में उभरने लगेगी। किसी एक विषय पर टेलीविजन, मूवी, इंटरनेट पर चटपटी खबरें और तमाम खबरी रपटें आपकी चेतना की राह बनाएँगी। विरोधाभासी सूचनाएँ अचानक सामने आ जाएँगी। तमाम दोस्त व अपरिचित भी अपनी राय देने लगेंगे और दूसरों के बारे में तमाम कहानियाँ गढ़ने लगेंगे और उसी तरह से आपके सामने रखने लगेंगे, जैसा कि आप कर रहे होंगे। ऐसे ही समय में आपकी विस्तृत एकाग्रता काम आएगी और आप उन चीजों को अलग करने में सक्षम हो पाएँगे। इस मोड़ पर आपको अपने अभ्यास पर गर्व होगा और विस्तृत एकाग्रता ही आपकी सफलता के लिए आलोचनात्मक रूप से महत्त्वपूर्ण हो जाएगी। इसलिए विस्तृत एकाग्रता के साथ शुरू करें।

अपने प्रति जो सोच आपने अपने मन में भर रखी है, उस पर इस विस्तृत एकाग्रता को कसौटी बनाकर रखें और किसी भी बाह्य आँकड़े को आपके अंदर स्थित विस्तृत ध्यान को भंग करने की प्रक्रिया को तत्काल रोक दें। अपने अंदर मौजूद एहसास की सुरक्षा करने की सबसे पहले सोचें और उस पर पूरा-पूरा ध्यान दें, बजाय कि बाहरी व्यक्ति या प्रभाव के प्रति प्रतिक्रिया करें। अपने ध्यान को दोबारा उस ओर लगाएँ और साथ में भरोसा, स्नेह एवं परोपकार की भावना को बाहर से अंदर की तरफ खींचें। इसे ही विस्तृत एकाग्रता कहा जाता है। यही एक तरीका होता है, जिससे भविष्य और आपकी जागरूकता के क्षेत्र के प्रति उठनेवाले तमाम दुराग्रहों से निपटा जाता है।

आपकी जानकारी के क्षेत्र में प्रवेश करनेवाली प्रश्नवाचक रायशुमारी और सूचनाएँ बेहतरीन याद दिलानेवाली चीजें होती हैं, जो आपका ध्यान प्रेम, विश्वास और आपकी ख्वाहिशों की पूर्ति की आपकी अभिव्यक्ति के सिलसिले में आपकी क्षमता की ओर पुन: प्रेषित करती हैं। एक बार फिर नेविले आपको याद दिलाते हैं—''एक बार जब इस विस्तृत विश्व में आप अपनी एकाग्रता की गतिविधि को नियंत्रित करना सीख जाते हैं, उसके बाद आप अपने जीवन को जैसे चाहें, वैसे बदलने या काट-छाँट करने के लिए अधिकृत हो जाते हैं। लेकिन यह नियंत्रण तब तक हासिल नहीं हो सकता, जब तक कि आप अपने ध्यान को लगातार आकर्षित नहीं कर लेते।''[30]

अगर आपने मेरी पुस्तकें पढ़ी हैं और वर्षों के मेरे व्याख्यानों को सुना है तो आपने मेरे जरिए कार्लोस कास्टानेडा के तमाम कामों के बारे में भी अलग-अलग अवसरों पर जरूर सुना होगा। वह मेरे महान् शिक्षक थे, जो अकसर मुझसे त्रुटिहीन जगत् की ताकतवर कहानियाँ सुनाकर प्रशंसा करते थे और कहते थे कि यहाँ कोई भी आगे बढ़कर जागरूकता का सामान्य स्तर हासिल कर सकता है। मैं उनकी पत्नी से काफी घुला-मिला हुआ था, जिन्होंने हाल ही में अपना 90वाँ जन्मदिन भी मनाया है। उन्होंने बताया कि कार्लोस और नेविले के विचारों पर केंद्रित चार लाइन की कविता उन्होंने लिखी है। यह कविता उन्होंने दोनों के ही तमाम कार्यक्रमों में उनकी प्रस्तुतियों और उनके विचारों को सुनने के बाद लिखी हैं। मैंने उनसे वह कविता भेजने को कहा, ताकि मैं उसे इस खंड में आपके समक्ष रख सकूँ, ताकि आप अपनी एकाग्रता का इस्तेमाल करते हुए अपने जीवन के लिए ज्यादा महत्त्वपूर्ण लक्ष्य निर्धारित कर सकें।

मैं इसे आपके लिए यहाँ प्रस्तुत करता हूँ—

जब भी आप सोचें, ध्यान से चुनें

उन विचारों को जैसा आप खुद को देखना चाहते हैं,

विचार मनुष्यों के मन में उमड़ते रहते हैं,

वही कल का लक्ष्य-केंद्रित सनकीपन बन जाता है।

—मार्गरेट रुन्यान कैस्टानेडा

जब भी आप मार्गरेट के शब्दों को फिर-फिर दोहराएँगे, ध्यान रखें कि भौतिक जगत् में जो कुछ भी आप हासिल करते हैं, वह और कुछ नहीं, बल्कि एक सनकीपन होता है; लेकिन इसे हकीकत में आपका अनुभव बनाने के लिए, यद्यपि यह और कुछ नहीं बल्कि भ्रम ही है, चूँकि सबकुछ लगातार बदल रहा है, इसे निश्चित तौर पर विस्तृत विचार के जरिए आना चाहिए, यानी कि आप और केवल आप अत्यधिक सतर्कता से इसे चुनें।

मैं यहाँ आपसे दोबारा अनुरोध करता हूँ कि अगर आपकी कल्पना में बसे आपके 'मैं हूँ' को कोई भी सूचना काटने का प्रयास करती है या उसे नीचा दिखाने का प्रयास करती है तो उसे अनसुना या दरकिनार कर दें। यह तब और भी महत्त्वपूर्ण हो जाता है, जबकि सारा आँकड़ा आप अपनी इंद्रियों से पकड़ते हैं। जी हाँ, मैं यह कह रहा हूँ कि आपकी अपनी आँखें और कान भी ऑब्जेक्टिव इनपुट यानी चीजों के संवाहक हैं। एक एक्स-रे के जरिए अगर यह दिखाया जाता है कि आपके अंदर कोई गाँठ है, जिसे आप छू भी सकते हैं तो यह आपकी उस कल्पना को काटने का प्रयास करेगा, जिसमें आप कहते हैं—'मैं पूर्णतया स्वस्थ हूँ।' आपको चाहिए कि आप खुद से तय किए गए आखिरी बिंदु से जीना शुरू करें, जिसकी आपने ख्वाहिश भी की थी, न कि उस तरफ, जिसे लोग आपके लिए निर्धारित कर रहे हैं। अत:, आप निश्चित ही उन चीजों को नकारिए, जो आपकी इंद्रियाँ आपको बता रही हैं और अपनी विस्तृत एकाग्रता के साथ टिके रहिए—अनवरत और जिद के साथ दावा करते हुए कि मैं अपने सर्वश्रेष्ठ स्वस्थ हाल में हूँ। आपकी विस्तृत एकाग्रता की आपके द्वारा प्रशिक्षित किए गए अवचेतन मन से कोई तारतम्यता नहीं होगी। लेकिन आपके लिए हकीकत में विश्वास बढ़ाने के लिए समस्त पाँचों इंद्रियाँ आपको लगातार समझाने में जुटी रहेंगी। उदाहरण के लिए, आप जो हैं, वह हैं और यही आपके गाँठ-रहित अस्तित्व का सबूत है।

अपने ध्यान को उस बहस से दूर रखें, जो विवादों या बाहरी रवैए पर दोष देने पर केंद्रित हो और उसका रुख अपनी इच्छा-पूर्ति के एहसास की तरफ करें। परिणाम पूरी तरह से आपके आंतरिक रवैए पर निर्भर होता है, जिसे आप विस्तृत एकाग्रता कहते हैं। आप पिट बुल की तरह सोच सकते हैं, जिसके दाँत रबड़ की हड्डी को जकड़े रहते हैं। आपने जो कुछ भी भविष्य के लिए अपने मन में सोच रखा हो, उसके लिए आप खुद को आध्यात्मिक रूप से जोड़कर रखें और किसी व्यक्ति, वस्तु या हालात को यह अनुमति न दें कि जिसे पाना आप अपनी किस्मत मानते हैं, उसमें वह कोई काट-छाँट करे। छोटी-से-छोटी चीज भी अगर इस चीज को सामने लाए, जो कि आपकी रचनात्मकता की प्रक्रिया में सहयोग करे तो उसी समय आपका सारा ध्यान आपकी मानसिक, भावनात्मक और भौतिक एकाग्रता की ओर चला जाना चाहिए, जो कि आपकी कल्पना में 'मैं हूँ' से संबद्ध होता है। यहाँ पर उसी चमत्कारिक 'ट्रैश' बटन को इस्तेमाल करने की जरूरत होती है, जो कि आपके लिए अत्यधिक लाभदायक साबित होगी।

'विशेज फुलफिल्ड' के पहले तीन फाउंडेशनों के सहयोग से आप जो चाहें, वो सकारात्मक चीज हासिल कर सकते हैं; लेकिन अगर आप अपना ध्यान भंग होने की अनुमति दे देंगे और वह भी बाहरी प्रभाव द्वारा और एक पल के लिए भी अपनी कल्पना से 'मैं हूँ' वाली सोच को छोड़ देंगे तो समझ लीजिए कि पूरी परियोजना ही ध्वस्त

हो जाएगी। इसलिए अपने सर्वोच्च 'स्व' के लिए स्वस्थ रवैया विकसित करें और उन सबके लिए भी, जो आपके उस प्रकार का बनने का संकेत करते हैं, जिसे आपने बाहरी लघु तरीकों से अपनी आदतों में बदलाव लाकर अपनी क्षमता को बढ़ाया है, जिसमें आपकी उस क्षमता पर भरोसा कायम रखना महत्त्वपूर्ण था, जिसमें आपने विस्तृत एकाग्रता का चयन किया था और अपनी आंतरिक चीजों पर ज्यादा ध्यान केंद्रित किया था, बजाय बाहरी निर्देशकों के।

अब्राहम मैसलो ने सेल्फ एक्चुअलाइजेशन के विचार पर लंबे समय तक शोध किया और उसे कलमबद्ध भी किया। उन्होंने लिखा कि बहुत छोटी संख्या में ही लोगों को अपनी विशेषताओं के बारे में पता चल पाता है, जिसका नतीजा यह होता है कि छोटी संख्या में ही लोग चेतनता के अति विशिष्ट स्तर पर जिंदगी जीते नजर आते हैं। कुछ ऐसा ही मैंने इस पुस्तक के शुरुआती पन्ने पर जिक्र किया है। मैं व्यापक रूप से डॉ. मैसलो की बात को याद कर रहा हूँ, जिसमें उन्होंने उन उच्चतम गुणों का जिक्र किया था, जो खुद को जाननेवालों में पाए जाते हैं, जिनमें प्रमुख तो यह है कि उनका रुझान दूसरों की अच्छी राय से स्वतंत्र विचार बनाने में होता है। डॉ. मैसलो ने अपने आँकड़े प्रस्तुत किए थे और विस्तार से अकादमिक समुदाय के समक्ष बेहतरीन ढंग से समझाया था।

उनके इस अति विशिष्ट तरीके से जीने के विचार, दूसरों की अच्छी सलाह से भी जुदा या स्वतंत्रता, ने मुझे गहराई तक प्रभावित किया था। इस विशेषता का मैंने अपनी कई पुस्तकों तथा सन् 1971 से मेरे द्वारा प्रस्तुत की जानेवाली रिकॉर्डिंग्स में मैंने जिक्र भी किया है। डॉ. मैसलो का निधन 8 जून, 1970 को हुआ था और उसी दिन मुझे डॉक्टरेट की डिग्री भी मिली थी। इसे मैंने कुछ इस तरह लिया कि जाते-जाते डॉ. मैसलो ने बैटन मेरे हाथ में पकड़ा दी हो।

अपनी एकाग्रता से वाकिफ होने और विस्तृत एकाग्रता का प्रबंधन चुनना स्व वास्तविकीकरण जीवन जीने के सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण गुण बतानेवाले डॉ. मैसलो के सिद्धांत से मेल खाते हैं—खुद पर भरोसा करना। जब आप खुद पर भरोसा कर तय करते हैं कि आपकी किस्मत को कैसा होना चाहिए, तब आप बाहरी प्रभावों को आप पर हावी होने या हतोत्साहित करने की इजाजत बिल्कुल नहीं देंगे। अपने ध्यान में आप केवल और केवल अपनी तीव्र इच्छा और गंभीर ललक के मिश्रण को ही जगह प्रदान करेंगे, ताकि आप अपनी सोच को हकीकत में बदल सकें। आप कभी भी बाहरी हालात को इजाजत नहीं देंगे कि वे आपको आपकी इच्छाओं से दूसरी दिशा दे दें। आपकी कल्पना में तैयार हुई अंदरूनी तसवीर आपके बाहरी प्रभावों और उकसावे या सलाहों से अछूती या अप्रभावित रहती है।

विस्तृत ध्यान से तात्पर्य केवल और केवल आपसे ही होता है, जिसमें विषय आप होते हैं, जो आपके अंदर उठी तीव्र इच्छा पर प्रभाव डालते हैं। याद रखें, आपकी कल्पना में उठे ये विचार सामान्य तौर पर सोच होते हैं, जो आपके द्वारा वर्तमान तथ्य के तौर पर आगे बढ़ाए जाते हैं। आप उसी तरह से जीते और महसूस करते हैं, जैसे कि आपका देखा भविष्य का सपना वर्तमान की हकीकत बन जाए। एक शोध रिपोर्ट, खबर, विपरीत राय, एक-दूसरे को काटती घटनाओं, आदि के माध्यम से आपका ध्यान भंग किया जा सकता है और आपकी ख्वाहिशों को आपसे दूर किया जा सकता है या उसे आपकी कल्पना में अस्त-व्यस्त किया जा सकता है और आपके ऐच्छिक परिणाम को ध्वस्त किया जा सकता है।

आपको विश्वास बनाए रखना होता है और यह विश्वास उस एक चीज से बनता है, जिसमें पूर्ण भरोसा और आत्मविश्वास की ताकत समाहित होती है, जिसे एकमात्र सार्वभौमिक मन कहते हैं और जिसके आप अभिन्न हिस्से के रूप में जुड़े होते हैं। आप ईश्वर की तरफ से संस्तुत शख्स होते हैं, जिसने आपकी सोच और भावनाओं को

आपके मन और शरीर में समाहित किया होता है। आप ही कर्ता होते हैं यहाँ और इसलिए आपको अपने विस्तृत ध्यान में भरोसा करना होता है और बाहरी लघु कारकों को अपनी पकड़ बनाने से वंचित करते रहना होता है और अपना ध्यान एकाग्र किए रखना होता है।

हम सब में कहीं गहरे में दबी अभिव्यक्ति की अंतर्निहित ताकत के बारे में लिखने में मैं इसलिए भी सक्षम हो पाया हूँ, क्योंकि बचपन में अनाथालय में रहने के दौरान मैं अनजाने में ही इसका अभ्यास करता आया हूँ और यह अभ्यास मेरा हिस्सा बन चुका है। मेरे पूरे जीवनकाल के दौरान जब-जब मेरी सोच और मेरे सपनों के हकीकत में बदलने की बात उठी, तब-तब मेरे ऊपर जिद्दी, जुनूनी, सख्त और अनुत्पादक का ठप्पा लगता आया है।

इच्छा-पूर्ति की भावना की कल्पना करने के क्रम में आपको पहले से अपने अंदर इसे आपकी इंद्रियों के इनके प्रति जागरूक होने से पूर्व ही महसूस कर लेना होता है। इसके लिए आपकी तरफ से दृढ़ता की जरूरत होती है और साथ ही बाहरी प्रभावों से अपने आपको बचाए रखने के लिए खुद को लघु सोच से जुड़ जाने की स्वाभाविक प्रवृत्ति के प्रति अनिच्छा भी बरकरार रखनी होती है। जब आप अपने ध्यान को बाहरी प्रभावों से प्रभावित न होने देने के प्रति संकल्पित हो जाते हैं, तब आप उस आदत को विकसित करने की प्रक्रिया से जुड़ जाते हैं, जो आपके लक्ष्य के लिए अनुकूल होती है। आपकी आंतरिक तसवीर और उससे जुड़ा एहसास, जो केवल आपकी सोच से जुड़ा है, वह आपका ही होकर रहता है और आप विचारों व भावनाओं की आंतरिक दुनिया को पवित्र क्षेत्र के रूप में मानना शुरू कर देते हैं। आपका रुझान विश्वास से ज्ञान की तरफ होने लगता है और जो भी आप बेहतरीन तरीके से जानते हैं, उसमें जरा भी शंका की गुंजाइश नहीं रह जाती। जैसा कि विलियम शेक्सपियर ने कभी कहा था, ''हमारी शंकाएँ देशद्रोही हैं।'' कोई भी चीज या वस्तु शंका बनकर आपकी अंदरूनी भावनाओं को खत्म करने का प्रयास करता है तो उसे देशद्रोही की तरह प्रतिबंधित कर दिया जाना चाहिए।

हाल में ल्यूकेमिया का पता चलने के बाद मैंने बिल्कुल वही किया, जो मैं फिलहाल लिख रहा हूँ, बिल्कुल उसी प्रकार जैसा मैंने आजीवन अमल में ला रखा है, साथ ही अपनी किस्मत और अपनी बेहतरी को ध्यान में रखते हुए इनका खयाल रखा। एक चीज, जो मैं निश्चित तौर पर जानता हूँ, वह यह कि हर बीमारी के लिए कोई-न-कोई भावनात्मक चीज भी जिम्मेदार होती है। जैसा कि मैंने पहले भी संकेत किया है, ईश्वर-प्रदत्त बुद्धिमत्ता हासिल करने के क्रम में मैं अपने प्रियजनों से संबंध बिगाड़ चुका हूँ और मेरे अंदर बढ़ी हुई श्वेत रक्त कोशिका को उन संबंधों को बिगाड़ने से मिले मानसिक अवसाद का उपचार करने का तरीका मानता हूँ।

अत: मैं अपने शरीर की अंतर्निहित बुद्धिमत्ता को कोसने के बजाय इसके प्रति अपना आभार जताता रहता हूँ कि यह सब मेरे रास्ते में कुछ इस तरह आया कि इसने मेरे ब्लड सेल काउंट को बढ़ा दिया। जितना ज्यादा मैं सोचता हूँ कि मैं स्वस्थ हूँ, मैं मजबूत हूँ, उतना ही ज्यादा मुझे ब्रह्मांड से उचित मार्गदर्शन मिलता है और सही मार्गदर्शन करनेवाले लोग भी मिलते हैं, जो मेरी खुशनुमा जिंदगी और मेरी ख्वाहिश की पूर्ति में मेरी मदद करते हैं। एक उदाहरण मैं यहाँ जरूर रखना चाहूँगा।

जिस दिन यह स्पष्ट हुआ कि मुझे गंभीर लिंफोसाइटिक ल्यूकेमिया है, मैं संयोगवश पैम मैकडोनॉल्ड से मिला, जो उसी दिन मौई मुझसे मिलने पहुँची थीं। उनके आने का उद्देश्य मेरी इच्छा जानना था कि मैं उनकी इंटीग्रेटिव मेडिसिन प्रैक्टिस में उनके साथ मिलकर काम करना चाहूँगा। उन्होंने मेरी पूर्व प्रकाशित चीजों का बेहतर प्रयोग किया था और सफलता भी पाई थी। उन्होंने अपने मरीजों पर इनका सफल परीक्षण भी किया था और उन्हें तमाम तरह की बीमारियों से उबारा था; जैसे कि मोटापा, हृदय रोग, डायबिटीज, अल्जाइमर्स और तमाम कैंसर व नशे के

रोगियों को, जो कुछ इस कदर फैले हुए थे कि हमारी सामूहिक भौतिक बेहतरी के लिए खतरा बन रहे थे।

पैम उत्तरी कैलिफोर्निया की नर्स प्रैक्टिशनर हैं। जब मैंने उन्हें अपनी बीमारी के बारे में बताया, जो मुझे सुबह ही पता चली थी, तो उन्होंने जवाब दिया, ''अब मुझे पता चला कि मुझे यहाँ क्यों भेजा गया—आपकी सलाह को अपनी प्रैक्टिस में शामिल करने के लिए नहीं, बल्कि आपकी देख-रेख करने के लिए।'' उसी दिन मेरी बीमारी का पता चला और उसी दिन पैम मेरे जीवन में प्रकट हुईं, जो मेरे प्राथमिक स्वास्थ्य की देख-रेख के प्रति संकल्पित थीं।

पैम ने विस्तार से बताया कि अगर हम खान-पान की अस्वास्थ्यकर आदतों में विशेष जेनेटिक ब्लूप्रिंट, जिसे साथ लेकर हम पैदा हुए हैं, के मुताबिक सुधार कर लें तो काफी राहत मिल सकती है। उत्तेजक खान-पान से पैदा हुई बीमारियों और उन गलतियों से शरीर में वसा एवं कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाती है। उन पर अगर सुधारात्मक जेनेटिक अलायनमेंट आजमाया जाए तो आश्चर्यजनक नतीजे पाए जा सकते हैं। जब हम अच्छा महसूस करने और स्वस्थ रहने की सोच के साथ सावधानीपूर्वक कुछ खाना शुरू करते हैं तो ठीक न की जा सकनेवाली बीमारियों में भी बदलाव नजर आने लगता है और शरीर सामान्य स्थिति की ओर लौटने लगता है।

इसके उपरांत उन्होंने (अपने खर्च पर) मेरा ए.पी.ओ. ई जीन की जाँच के लिए दोबारा ब्लड टेस्ट कराया और यहाँ तक कि इसके लिए वह दक्षिण कैलिफोर्निया भी गईं, जबकि मैं चोपड़ा सेंटर फॉर वेलबीइंग में दीपक के पास सलाह के लिए जाता रहा। कदम-दर-कदम उन्होंने मेरे खान-पान के तौर-तरीकों में बदलाव कराया, जो अमल में लाने के लिए बेहद सरल था। इसके साथ ही मैंने आठ सूत्रीय डाइट प्लान में से उन दो को चुना, जिनका पालन करके गंभीर लिंफोसाइटिक ल्यूकेमिया के मामले सामान्य की ओर लौट आए थे। पैम मैक्डोनॉल्ड एक देवी थीं, जिन्हें तब भेजा गया, जब मुझे जरूरत थी। उन्होंने मेरे साथ यात्राएँ कीं और मेरे जन-संवाद के दौरान हजारों लोगों से बात भी की।

पैम मेरी निजी स्वास्थ्य देख-रेख करनेवाली प्रैक्टिशनर बन गई थीं और उन्होंने न केवल मेरी बल्कि हजारों लोगों को उनका स्वास्थ्य सुधारने में मदद की। उन्होंने एक पुस्तक भी लिखी 'द परफेक्ट जीन डाइट', जिसमें हर समस्या का पेशेवर तरीके से समाधान बताया है। मुझे गर्व है कि मैंने उनकी पुस्तक के लिए प्रस्तावना लिखी, वह भी उनके सकारात्मक परिणामों की जाँच-परख करते हुए। यह पुस्तक आपका भी इंतजार कर रही है, अगर आप अपनी खान-पान की आदतों को लेकर जागरूक हैं और आप भी अगर अपनी जेनेटिक प्रोफाइल के अनुसार उन आदतों का झुकाव रखना चाहते हैं। अपनी सर्वश्रेष्ठ भौतिक स्थिति में रहने के लिए संकल्प लीजिए और कहिए कि आप जो भी चीज खाएँगे, उसके प्रति कुछ इस तरह जागरूक रहेंगे कि वह खान-पान आपके शरीर की उपचारात्मक क्षमता को बढ़ाएगा।

मैंने पहले दिन से ही यह फैसला कर लिया था कि मैं स्वस्थ शरीर की ख्वाहिश के पूरा होने के एहसास की कल्पना करूँगा। सच्चाई यह है कि मैं अच्छा हूँ, मैं स्वस्थ हूँ, मैं मजबूत हूँ और मैं हर उस चीज को दरकिनार करूँगा, जो मेरे 'मैं हूँ' से विपरीत तर्कवाला होगा। मैं जानता हूँ कि जब मैं ऐसी स्थिति में रहूँगा, जबकि मैं अपने सर्वोच्च 'स्व' के झुकाव और ऐसे सार्वभौमिक मन के अंदर रहूँगा, जो हर रचना के लिए जिम्मेदार है—लगभग जादुई तरीके से, जिसे कार्ल जंग ने 'समकालिक' कहा था, तो चीजें बदलनी शुरू हो जाती हैं, जो कि पहले संभव नहीं था, जबकि आप अस्वस्थ होने के बारे में सोचते और वैसा महसूस करते। पैम का उस दिन दिखना संयोगवश मेरे स्वास्थ्य, मेरे नजरिए, मेरी देखभाल और हाँ, मेरे उपचार पर प्रभाव डालने लगा। मेरे जीवन में उनकी मौजूदगी

ने न केवल मेरे, बल्कि दुनिया भर में बड़ी संख्या में प्रभावित लोगों पर भी असर डालना शुरू कर दिया और वास्तव में यह माना जा सकता है कि पूरी धरती के लिए स्वस्थ रहने के नए युग का सूत्रपात हो गया।

मुझे यह कहने में जरा भी संकोच नहीं हो रहा कि ख्वाहिश पूरी होने की भावना के एहसास और आपके विस्तृत ध्यान का इस्तेमाल करते हुए 'ना' कहनेवाले तमाम लोगों के जवाब बदल गए और यकीन मानिए, ऐसा करके हम धरती के लिए खतरनाक चुनौती बनी हुई बहुत सी महामारियों को धरती से खत्म कर सकते हैं। यह वाकई बहुत विशाल है!

आपके ध्यान की गतिशीलता और आपका 'मैं हूँ'

जैसा इनसान आप बनना चाहते हैं अपने जीवन में और अपनी जिंदगी से आप जो कुछ भी चाहते हैं, उसके बारे में आपके बहुत से विचार होते हैं। आप उन विचारों को अपनी कल्पना में रखते हैं और आपकी अमूमन ख्वाहिश ही होती है कि उन विचारों के हिसाब से शुरू से जिएँ। आप अपने अवसरों की पहचान करके ख्वाहिशों की पूर्ति को लेकर अपने आप में उन भावों को महसूस भी करते हैं, यद्यपि वे वर्तमान में आपके मन में ही घुमड़ रहे होते हैं और उनका आपके भौतिक जीवन में प्रादुर्भाव भी नहीं हुआ होता। अब आपको जानने की जरूरत है कि करना क्या है, जबकि आपकी इच्छाओं की विषय-वस्तु किसी प्रकार सामने आ ही गई तो चाहे ये दूसरे लोगों के जरिए हो, बाहरी घटनाओं के जरिए हो या यहाँ तक कि भले ही आपके मन में संबंधित विचार उमड़ते रहे हों, आपके तय किए हुए लक्ष्य को पाने में सिर्फ इसी बात से अंतर पता चल जाएगा कि आपने कुछ किया या नहीं किया।

आपने जो किया, वह जरूरी नहीं कि आपने क्रिया क्या की, बल्कि इस बात पर जोर ज्यादा होना चाहिए कि आपने कम-से-कम मन में ध्यान केंद्रित किया। आपके मन में जो होता है, अगर आप उसके अनुसार करते हैं, वही आपका ध्यान होता है। इसलिए अपने ध्यान को किसी व्यक्ति या वस्तु के जरिए प्रभावित न होने दें, भले ही उसका लहजा या फीडबैक सकारात्मक हो या नकारात्मक। आपका 'मैं हूँ' आपके मन की अथाह गहराइयों में मजबूती से रोपा गया है, जो कि आपको पूरी ताकत प्रदान करेगा और वह शक्ति भी प्रदान करेगा, जिससे आप अपने ध्यान को विस्तृत स्तर पर केंद्रित करेंगे।

आपके निजी ध्यान के तौर-तरीके में महज इतना बदलाव लाना है कि उसे क्रिया में लघु से विस्तृत बनाने की महत्ता पर विचार करना है।

आपका इरादा है स्वस्थ होते हुए शरीर का अनुभव करना

आपको याद होगा, पूर्व के अध्यायों में मैंने अनीता मूरजानी के मृत्यु के निकट (एन.डी.ई.) का अनुभव आपसे साझा करते हुए कहा था, ''मुझे दिखाया गया कि किस तरह मेरी बीमारी ऊर्जावान् स्तर पर जा पहुँची, इससे पहले कि वह भौतिक स्वरूप में बदल जाए। अगर मैं जीवन में जाना चाहती तो कैंसर तो मेरी ऊर्जा से ही खत्म हो जाता और मेरा भौतिक शरीर बहुत तेजी से स्वस्थ होना शुरू कर देता। तब मेरी समझ में आया कि लोग जब किसी बीमारी का उपचार कराते हैं तो बीमारी केवल शरीर से ही दूर जाती है, उनकी ऊर्जा से नहीं। यही कारण होता है कि बीमारी फिर लौट आती है। मैंने महसूस किया कि अगर मैं लौटी तो यह बिल्कुल स्वस्थ ऊर्जा के साथ लौटूँगी। तब मेरा शरीर त्वरित गति से और स्थायी रूप से ठीक हो जाएगा।'' क्या आप अनीता के इस अमूल्य ज्ञान से कुछ सीखेंगे?

आपको यह जानने की जरूरत नहीं है कि किसी बीमारी की स्थिति में आपकी ऊर्जा का क्या पैमाना होगा। आपको महज इतना करना है कि अपने अवचेतन मन को चेतन सुझावों की ओर मोड़ें कि आपके पास एक ऊर्जावान् शरीर है और आप उस ऊर्जा का उपचार कर सकते हैं, जो आपको बीमार बना सकती है, तब आप तेजी से और स्थायी रूप से अपने भौतिक शरीर को स्वस्थ कर पाएँगे। आप कह सकते हैं कि यह तो अतिशयोक्ति है और ऐसा करना उन लोगों को झूठी दिलासा देना होगा, जो वाकई गंभीर लाइलाज बीमारी से ग्रसित हैं।

इस विषय पर मैं हमेशा माइकल एंजेलो के कहे शब्दों को बड़े स्नेह से पढ़ता हूँ—''बड़ा खतरा यह नहीं है कि हमारी अपेक्षाएँ बहुत ऊँची हो जाएँ और हम उन तक पहुँच ही न सकें और विफल हो जाएँ। बल्कि हो सकता है कि वे बेहद कम ऊँचाईवाले स्तर पर हों और हम उन्हें पा जाएँ।'' उम्मीदें आपके विचार हैं आपकी कल्पना में कि आप चाहें तो बदल दें और उसे आज के दिन की सच्चाई साबित कर दें। आप भी ऐसा कर सकते हैं। करना यह है कि अपनी इच्छा को पूरा होने का एहसास महसूस करें और उस पर विस्तृत ध्यान दें।

अपने शरीर में जब आप किसी प्रकार की समस्या महसूस करें, तब भी आपके समक्ष लघु सूचनाओं को भी अपनाने के तमाम प्रस्ताव मिले होते हैं और आप उन्हें अपना भी सकते हैं। 'आपको जो हुआ है, उसी बीमारी से मेरा एक दोस्त मारा जा चुका है।' 'यहाँ कुछ प्रकाशित शोध रिपोर्ट, जो आपके मुताबिक असाध्य को ठीक करने का रास्ता सुझाती है। आधुनिक उपचार-पद्धति को हवा-हवाई विचार मानने की बजाय उस पर भरोसा करें।' 'एक-तिहाई जनसंख्या एक तरह की स्थिति से उपचार के जरिए सफलतापूर्वक निपट लेती है; जबकि आपकी हालत बदतर होती जाती है, क्योंकि आप उपचार लेने से मना कर देते हैं'—ये और ऐसे हजारों वाक्य लघु प्रस्तावों में शामिल हैं। आपको अपने विस्तृत ध्यान को लेकर हमेशा चौकन्ना रहना होगा, ताकि आपका ख्वाहिशों को लेकर 'मैं हूँ', जो आपने अपनी कल्पना में रख रखा है और उसके एहसासों को अपने अंदर आप महसूस करते हैं, वह पूरा हो सके।

यहाँ मैं सेंट जर्मेन की तरफ से दिए 'मैं हूँ' प्रस्ताव के संबंध में दिए प्रवचन को आपके समक्ष रखता हूँ—''एक गौरतलब वाक्य, जो कि छात्रों के लिए अत्यंत लाभकारी हो सके, वह कुछ ऐसा होगा—मैं जो कुछ भी करना चाहूँगा, उसमें 'मैं हूँ' की आश्चर्यजनक परिणाम देनेवाली मौजूदगी होगी।''[31]आपके अंदर यह विस्तृत ध्यानवाली चीज काम कर रही होगी। अगर आप अपने सर्वोच्च 'स्व' में भरोसा करते हैं तो आप ही 'मैं हूँ' के रूप में उपस्थित हैं। और तब आपका सर्वोच्च 'स्व' बेखौफ दावा करता है कि 'मैं ईश्वर हूँ'।

'मैं हूँ' की उपस्थिति में भरोसा करना शुरू करें—अस्थायी मानवीय अनुभव को आध्यात्मिक रूप में प्राप्त करने का यह बेहद जरूरी तत्त्व है। अनवरत रूप से आप अपने अर्धचेतन मन में अपनी पूरी हुई ख्वाहिशों को समाहित करते जाएँ और इसके लिए इन वाक्यों का प्रयोग करें, जैसे सर्वशक्तिमान की संचालित उपस्थिति दरशाती है—मेरी जिंदगी और मेरी दुनिया और मैं स्वस्थ हूँ, खुश हूँ और स्नेह में हूँ, खुद सक्षम हूँ, जिससे मुझे चुनौती देनेवाली हर चीज का मैं मुकाबला कर पाता हूँ। अपने अंदरूनी मार्गदर्शक और उसका इस संसार के रचयिता से जुड़ाव पर भरोसा करें, बजाय कि लघु सूचनाओं को महत्त्व देने के, जो आपके दैनिक जीवन में जब-तब सामने आते रहते हैं और आपकी आध्यात्मिक प्रकृति पर हमला करते हैं।

आपका लक्ष्य है जीवन में खुशहाली और प्रचुरता को आकर्षित करना

जीवन में खुशहाली और प्रचुरता को व्यापक रूप से आकर्षित करने के लिए आपको उस जगह पर ध्यान लगाना

होता है, जहाँ वह सबसे ज्यादा महसूस हो। इससे पहले कि वह आपकी संतुष्टि के लिए अपना स्थायी भाव बना ले, उससे पहले ही आपको उसका एहसास कर लेने में सक्षम बनना होता है। अपने शरीर में उन खुशनुमा संवेदनाओं को महसूस कर आप अपने अर्धचेतन मन को भी दोबारा उस साँचे में ढाल सकते हैं, जो कि अनंत खुशहाली से भरपूर सार्वभौमिक अर्धचेतन मन के साथ जुड़ सके, जहाँ समस्त प्रकार की अभिव्यक्ति का जन्म होता है। आपकी वह क्षमता, जो पूरी तन्मयता से उस ऊर्जावान् क्षेत्र की तरफ झुकाव बढ़ाती है, वह कुछ इस तरह होती है कि आप इस तरह का विचार अपने मन में कभी पैदा ही नहीं करते—'मैं उम्मीद करता हूँ कि किसी दिन मैं खुशहाल हो जाऊँगा।'

कुछ समय गंभीरता से नेविले के 'द पावर ऑफ अवेयरनेस' के इस हिस्से को लागू करने के बारे में विचार करें—''''मैं होऊँगा'। जब भी आप स्वीकार करते हैं तो उसका तात्पर्य होता है कि 'मैं नहीं हूँ'। पिता हमेशा कहेगा, 'मैं हूँ'। जब तक आप यह महसूस न कर लें कि आप पिता हैं (यहाँ केवल एक 'मैं हूँ' है और आपका अनंत स्व ही वह 'मैं हूँ' है), आप तब तक 'मैं होऊँगा' में ही अटके रहेंगे।''[32]

इस पुस्तक के तीसरे अध्याय, जो कि आपके सर्वोच्च स्व पर आधारित था, में आपका परिचय उस स्रोत की असंभव प्रकृति से कराया गया था, जो कहता है, 'मैं होऊँगा', क्योंकि ऐसा करने का अर्थ है, 'मैं नहीं हूँ'। ईश्वर कैसे कह सकते हैं, 'मैं नहीं हूँ'? जीवन में ज्यादा-से-ज्यादा खुशहाली एकत्रित करने का यही मंत्र है कि ज्यादा-से-ज्यादा बार आप यह संदेश भेजें कि मैं नहीं हूँ। जब तक यह आपका चेतन विचार रहेगा, यह समझ लीजिए कि उतना ही आपके अवचेतन मन की संरचना आपके एहसासों से मेल खाता हुआ अनुभव आपके समक्ष प्रस्तुत करती जाएगी। 'मैं नहीं हूँ' वाली स्थिति पिछड़ने की दशा की ओर इशारा करती है। फिर लघु विचारों का एक तरह से हमला हो जाएगा और फिर आपके खुशहाली भरी जिंदगी का अनुभव प्राप्त करने के इरादे से संबंधित तमाम विचार आपकी तरफ थोपे जाने लगेंगे। मैं इसे निजी तौर पर जानता हूँ, क्योंकि मैंने भी इसे अपने जीवन में काफी सुना है।

मानव प्रकृति का छात्र होने के नाते मैं बहुत पहले इस निष्कर्ष पर पहुँच चुका हूँ कि ज्यादातर लोग नहीं जानते कि पैसा कैसे बनाया जाता है या बहुतायत में उसे आकर्षित कैसे किया जाता है। वे विरले ही होते हैं, जो इसके अपवाद होते हैं; यद्यपि मैं निश्चित रूप से जानता हूँ कि आप—जी हाँ, आप उस मन:स्थिति को पीछे छोड़ने की प्रक्रिया में शामिल हो चुके हैं। बहुत से लोग सोचते हैं कि उनकी ख्वाहिश इसलिए पूरी नहीं हुई, क्योंकि वे अपने सर्वोच्च स्व पर पूरी तरह भरोसा नहीं कर सके। ऐसा इसलिए भी हुआ, क्योंकि वे इस चीज को अपनी जिंदगी के शुरुआती दौर में महसूस नहीं कर सके कि उनके अंदर भी सर्वोच्च स्व मौजूद है। जब एक व्यक्ति यह महसूस कर लेता है कि उसके अंदर भी ईश्वर है और अपने देवत्व से वाकिफ हो जाता है, तब यह कहना असंभव हो जाता है, 'मैं होऊँगा'। क्यों? क्योंकि 'मैं होऊँगा' का मतलब होता है कि 'मैं नहीं हूँ'।

आपका विस्तृत ध्यान उस आधार पर तय होता है, जिस आधार पर आप सोचने का चुनाव करते हैं और खासकर जो कुछ भी आपने अपनी कल्पना में सहेज रखा है, उसे किस प्रकार महसूस करते हैं। मेरे पूरे युवा जीवनकाल के दौरान पवित्र माँ श्रीमती काशी मोनी की वे बातें गूँजती रहीं, जो उन्होंने परमहंस योगानंद से कहीं और जिनका जिक्र 'योगी कथामृत' (ऑटोबायग्राफी आफ दि योगी) में भी किया गया है—'दैवी संपत्ति की खोज करो, न कि धरती पर बिखरी हुई तुच्छ तड़क-भड़कवाली चीजें। अंदरूनी संपदा को पाने के बाद बाहरी आपूर्ति हमेशा ही आती रहेगी।'

इस असीमित उपलब्धता से भरे संसार में रहने का एहसास ही आपकी आंतरिक संपदा है। किसी भी बाहरी

स्थिति को यह इजाजत न दीजिए कि वह आपको प्रभावित कर सके और आपकी कल्पना में संरक्षित चीजों को दूषित कर सके। हमेशा विस्तृत भावना 'मैं खुशहाल हूँ', 'मैं आबाद हूँ', 'मैं संतुष्ट हूँ' के साथ जिएँ। अपनी कल्पना के साथ, तब आप अपने अवचेतन मन को उस प्रकार प्रोग्राम कर सकेंगे, जो आपके अनुभव से मेल खाता हुआ दिखेगा।

अनाथालय में रहने के दौरान मैं हमेशा यह जानता था कि मैं अपनी दुनिया में पैसे खर्च करने के प्रति आकर्षित होऊँगा, यद्यपि मेरे आस-पास मौजूद बच्चे केवल दरिद्रता, कमी, गरीबी में ही रहते थे और उसी में रहने को अभिशप्त थे। युवावस्था में मन के किसी कोने में मैं जानता था कि अगर मैंने अपनी भावनाओं के अनुरूप काम किया तो पैसा मेरा पीछा करेगा। जैसा कि परमहंस योगानंद की पवित्र माँ की सलाह भी मैंने याद रखी, मैंने हमेशा अपनी आंतरिक भावना के रूप में पवित्र संपदा की खोज की और जानता था कि बाहरी आपूर्ति मुझे खुद ढूँढ़ लेगी।

लघु ध्यान द्वारा मुझे बताया जाता था कि स्कूल टीचर बनकर ज्यादा पैसा नहीं कमाया जा सकता, क्योंकि यह एक छोटा पेशा है; लेकिन मैं इस बेवकूफी भरी सोच को अपनी अंदरूनी दुनिया से निकाल बाहर फेंकता था। मेरे लेखन, मेरे व्याख्यानों और मेरी अन्य पेशेवर क्रियाओं के मामले में भी यह उतना ही सच था। मैं खुशहाल महसूस करता हूँ और यह जानता हूँ कि मैं अपने आंतरिक अनुभव के बहुतायत के आधार पर काम करना जारी रखूँगा और यह कि ब्रह्मांडीय मन मुझे उचित लोगों, घटनाओं और हालात से मुलाकात कराता रहेगा, जो मुझे इस विशेष सर्वोच्च ज्ञान से भरी आध्यात्मिक राह पर अग्रसर करते रहेंगे।

मेरे पूरे जीवनकाल में प्रचुरता की अभिव्यक्ति से जुड़ी मेरी कहानी का मंतव्य यह है कि किसी को भी इस बात की इजाजत न दी जाए, चाहे कैसी भी परिस्थिति हो, कि कोई मेरी कल्पना में घुसपैठ करे, जिसमें खुशहाल और असीमित प्रचुरता को आकर्षित करने की क्षमता है। अपने आंतरिक विचार को पवित्रतम मानते हुए और किसी भी बाहरी प्रभाव को मेरी आंतरिक जानकारी को छूने न देने की प्रतिबद्धता का ही यह आलम है कि मैंने कुछ इस तरह काम किया कि मैंने खुशहाली पैदा की। यही नहीं, ब्रह्मांड ने इस कार्य में मेरा हर संभव सहयोग भी किया। मुझे अपने भविष्य के ख्वाब को वर्तमान की हकीकत बनाना ही था।

यहाँ सेंट जर्मेन के 'मैं हूँ' प्रवचन में आपकी शुरुआत के दौरान आप में समाहित ऊर्जा के बारे में बातें कही गई हैं—'जिस पल आप कहते हैं 'मैं हूँ', उसी पल आप इन दो शब्दों में अंतर्निहित ऊर्जा का पाट खोल देते हैं और ये सक्रिय हो जाती है। इसमें समस्त तत्त्व विद्यमान हैं और मन का ध्यान जिस चीज पर भी टिक जाए, उस पर इस ऊर्जा को लगाना चाहिए। 'मैं हूँ' ईश्वर का अगाध मन है।''[33] अपने इस बहुत गहरे मन का प्रयोग अपने ध्यान को अपने होने के स्रोत पर केंद्रित करें। यह असीमित प्रचुरता समस्त संबंधित लोगों की सर्वोच्च बेहतरी के लिए ही है।

आपका उद्देश्य एक खुशहाल जीवन जीना है

खुशहाली ऐसी वस्तु नहीं है, जिसे हासिल करके संरक्षित किया जाए और जरूरत पड़ने पर खर्च किया जाए। अगर ऐसा होता तो मैं जीवन भर की खुशहाली आपको भेज देता, जिसमें खुशहाल जिंदगी की गारंटी होती। नहीं, खुशी एक भाव है, जो अंदर से उभरता है। जब आप अपनी कल्पना में 'मैं हूँ' का भाव लाते हैं और इससे आपके अंतर्मन में सच्चाई का आविर्भाव होता है और खुशी अंदर से उपजती है, तब यह हासिल होता है। खुशी आंतरिक विश्वास है, जो आप हर शख्स और हर वस्तु, जो आपके आस-पास है, को प्रदान करते हैं, न कि आप इस

उम्मीद में बैठे रहते हैं कि यह खुशी दूसरों के माध्यम से या दूसरों की लक्ष्य-प्राप्ति से मिली संतुष्टि के जरिए आप तक पहुँचेगी। खुशी तक पहुँचने का कोई रास्ता नहीं होता, बल्कि खुशी ही एक रास्ता है।

अपना उद्देश्य बनाए रहें कि आप खुशी से एक संतुष्ट जीवन जीएँगे। इसे दृढ़तापूर्वक अपनी कल्पना के उस कोने में सहेजकर रखें, जिसे आप उचित जगह समझते हों और हकीकत में उसी के अनुरूप जीवन व्यतीत करें। जब हालात और या आपकी पाँचों इंद्रियाँ आपको प्रभावित करने का प्रयास करें कि आप गलत हैं तो प्यार से पूरे आत्मविश्वास के साथ बेखौफ होकर इनकार कर दें और उसे उसी प्रकार हटा दें जैसे कि आपके अगल-बगल से बादल छिटक जाते हैं। अपनी कल्पना का पोषण करें, जिसे बिना आपकी सहमति के बदला नहीं जा सकता है। नेविले ने इस मामले में बिना लाग-लपेट के कहा है, ''वादा पक्का है। अगर आप अपनी बातों पर अटल हैं और उस सोच से पीछे नहीं हटते कि आपने वह पा लिया है, जिससे आपकी इंद्रियाँ इनकार करती हैं तो यकीन मानिए कि वह चीज आपको मिलकर रहेगी। आपकी इच्छाएँ जरूर पूरी होंगी।''[34]

उन परिस्थितियों से जरा भी विचलित न हों, जिसमें लोग या हालात आपके खुश रहने के दावे को नकारने के लिए आपको समझाने का प्रयास करते हैं कि जैसा आप सोच रहे हैं, वैसा बिल्कुल नहीं है और आपकी सोच बिल्कुल वाहियात है। ऐसे लघु प्रयासों को खुद पर कतई हावी न होने दें, जो आपकी राय बदलने का प्रयास करें और आपके अंदर नाखुशी से भरे एहसास आप में भर दें। अपने अंदर मंत्र की तरह इसे दोहराते रहिए कि मैं खुश हूँ और संतुष्ट हूँ। इन एहसासों को अपने अंदर घुमाते रहिए और मानिए कि आपकी ख्वाहिश पूरी हो चुकी है और आप उससे संतुष्ट हैं, या जैसा नेविले कहते हैं, ''खुद को खुशी से भरपूर और संतुष्ट बनाए रखने के लिए बेशर्म बनिए।''

इसका मतलब यह कि आप अपने अंदर के 'मैं हूँ' घोषणा-पत्र तैयार करने के लिए अपनी निजी विस्तृत एकाग्रता को ही अनुमति प्रदान करेंगे। आपका अवचेतन मन यह समझता है कि आप क्या बनना चाहते हैं और आप प्राकृतिक रूप से उस चीज को छोड़ना बेहतर समझेंगे या उसे तवज्जो देना बंद कर देंगे, जिसमें निम्नलिखित वाक्य शामिल हो सकते हैं—

1. मुझे दु:खी होने का अधिकार है।
2. मैं उन हालात में खुश कैसे रह सकता हूँ, जिसमें मेरा जीवन परिभाषित हो रहा हो।
3. मेरे अभिभावक, पत्नी या पति, बहन (कोई भी बाहरी रिश्ता) मुझे नाखुश बना सकते हैं।

जरा सोचिए कि ईश्वर के लिए क्या यह कहना संभव है?

1. मैं परेशान हूँ, या
2. मैं नाखुश हूँ।

याद रखें, आपके अंदर वह सर्वोच्च सत्ता है, जो ईश्वर के समतुल्य है। यहाँ सेंट जर्मेन के 24 नवंबर, 1932 को दिया गया एक व्याख्यान आपके लिए दिया जा रहा है—

जिन लोगों को अच्छे अनुभव नहीं मिले, उन्हें उन हालात से खुद को पीछे हटा लेना चाहिए, जहाँ उन्होंने अपनी सारी ऊर्जा लगा रखी है, ज्यादातर अनजाने तरीके से। जब यह जरूरी हो जाए कि कुछ हालात को समझने के लिए उस पर चर्चा हो, तत्काल वहाँ से अपनी ऊर्जा हटाने की तैयारी करें और फिर उसे जानें। खुद से यह कहें, ''मेरे अंदर सद्भाव से भरे 'मैं हूँ' की मौजूदगी है। चाहे जो भी हालात हो, वह मेरे अंदर रहेगी ही।''

जब मैं कहता हूँ—''मैं हूँ की मेरे अंदर प्रशासनिक मौजूदगी है। 'मैं हूँ' पूरी तरह चेतन रूप में इससे वाकिफ है कि मैंने पूरी ऊर्जा और ईश्वरीय बुद्धिमत्ता को अपने साथ जोड़ लिया है और खुद से स्थापित रह सकते हैं।'[35]

मेरी आपसे विनती है कि आप इस संदेश को अपनी खुद की खुशी के लिए पढ़ें और उसे अपने अंदर बरकरार रखें। अपने खुद के विस्तृत ध्यान के प्रति समर्पित रहें। हमेशा इसे दोहराते रहें कि मेरे अंदर सद्भाव-पसंद प्रशासनिक मौजूदगी स्थापित है। आप पाएँगे कि आपने ईश्वरीय ऊर्जा को सक्रिय कर दिया है, क्योंकि आप उस एक के साथ हैं, जो हर स्रोत का रचयिता है।

चाहे यह आपके स्वास्थ्य, संपदा, खुशी या आपके जीवन के किसी भी अनुभव से जुड़ा मामला हो, आपके ध्यान की गतिविधि की महत्ता को दिमाग में रखना बेहद जरूरी है। आपकी अंदरूनी दुनिया को कोई भी व्यक्ति या सूचना किसी भी कीमत पर प्रभावित न करने पाए, इसका आपको ध्यान रखना है। यह केवल और केवल आप ही जानते हैं कि आपकी क्या इच्छा या ख्वाहिश है और आप अपने लिए क्या सोचकर रखे हैं। अब अपनी कल्पना को उसी चीज से जोड़े रखिए और अपने अंदर वैसी अनुभूति पैदा करिए। अपने विस्तृत ध्यान का प्रयोग करते हुए इच्छित हालात पैदा करिए।

तीन सुझाव

1. लघु प्रयासों से सावधान रहें, जो कुछ इस तरह से तैयार किए गए होते हैं कि आपको आपकी राह से भटकाने का प्रयास करते हैं, आपको प्रेरित करते हैं कि आप अपने विचारों और आदर्शों को अपनी कल्पना से बाहर कर दें। जैसे-जैसे आपकी जागरूकता में इजाफा होता जाता है, आपको अपने विस्तृत विकल्प को लेकर अभ्यास बढ़ाने की जरूरत होती है, ताकि लघु प्रयासों पर नियंत्रण किया जा सके। जब कभी भी आपको ध्यान भटकने की गुंजाइश लगे, आँखें बंद करिए, शांत भाव से कुछ पलों के लिए बैठिए और अपने 'मैं हूँ' को बारंबार तब तक दोहराइए, जब तक कि इसे आप अपने शरीर में घूमता हुआ-सा न महसूस करने लगें। हमेशा सतर्क रहें और उन लघु सूचनाओं को दरकिनार करने के लिए तैयार रहें, जो आपके आंतरिक सोच से द्वंद्व में हों। आप जितना ज्यादा इस चीज का अभ्यास करेंगे, उतना ही आपके पुराने दिमाग का वायरस आपको प्रभावित कर पाएगा। जल्दी ही वहाँ एक नए भरोसे का लेप चढ़ जाएगा और आपकी क्षमता बढ़ जाएगी, जिससे आपकी जिंदगी की इच्छा पूरी हो सकेगी।

2. जिसे मैं 'सुपर ग्लू' कहता हूँ, उसका इस्तेमाल करिए और उसे अपने अंतर्मन में शामिल उद्देश्यों पर लगाइए—सोचिए कि आपके पास एक ऐसा तत्त्व है, जो इस कदर मजबूत हो कि न टूटे और न कमजोर हो। यही वह चीज है, जो 'मैं हूँ' बनकर आपके निजी अंदरूनी क्षेत्र में व्याप्त है। यह कुछ ऐसा कहने के समान है, 'किसी भी बाहरी चीज में इतनी ताकत है, जो वह मेरे अंदर मौजूद चीज को मुझसे छीन ले।' जब आप कहते हैं, 'मैं स्वस्थ हूँ, मैं खुशहाल हूँ, मैं खुश हूँ या कोई दूसरा 'मैं हूँ', तब आप ईश्वर का ही नाम ले रहे होते हैं, जो तब तक प्रक्रिया में नहीं आता, जब तक आप उसकी जरूरत नहीं महसूस करते। यह आपकी तरफ से आध्यात्मिक निर्णय है, जो कि आपका आदर्श बनकर आपके किसी गहरे कोने में रहता है। सुपर ग्लू संकेत हमेशा आपको याद दिलाएगा कि आप अपने विस्तृत ध्यान का अनुसरण तब करें, जबकि आपकी ख्वाहिश पूरी होने का उद्देश्य दूसरों को नजर आने लगे।

3. अंदरूनी उद्देश्य एक निजी मामला है, जो कि आपके और आपके होने के स्रोत के बीच मौजूद होता है। दूसरों को आपका समर्थन करने या आपका उद्देश्य समझने का न्योता देने का मतलब होता है—उनके लघु ध्यान को आमंत्रित करना। उनका प्रत्युत्तर कुछ इस तरह से तैयार होता है कि आपको समझा सके कि आप जो कर रहे हैं,

वह ठीक नहीं है और आपके तरीके से लक्ष्य हासिल कर पाना बहुत मुश्किल है। आप ऐसी स्थिति में होने चाहिए कि आप उनके हमले रोक सकें (या कम-से-कम उन्हें जवाब दे सकें)। यह आमंत्रण है अहं को, जो इस मौके को भुनाने की ताक में रहता है कि आपके अंदरूनी उद्देश्यों और बाहरी विवादों को तार्किक या वैज्ञानिक तथ्यों के आधार पर प्रभावित कर सके।

अभिव्यक्ति एक आध्यात्मिक अभ्यास है। अतः यह तर्क, तथ्य, पिछला अनुभव, वैज्ञानिक आधार और हर तरह के लघु राय को परिभाषित करता है। अपने अध्यात्म में इसे निजी मामला बनाकर रखें, जैसा कि नेविले कहते हैं, ''अतः, जब आप जान जाएँ कि आप चाहते क्या हैं, तब आपको जान-बूझकर अपनी भावनाएँ अपनी ख्वाहिशों की पूर्ति के साथ जोड़नी होती हैं, जब तक कि वह भावना दिमाग में न भर जाए और दूसरे तमाम विचारों को चेतनावस्था में भीड़ बना दे।''[36]

अपने उद्देश्यों को निजी बनाएँ—बाहरी ताकतों से मिलनेवाली सलाह को दूर करते रहें।

मैं इस अध्याय का अंत सेंट पॉल के फिलिपींस को लिखे खत से करने जा रहा हूँ। 'न्यू टेस्टामेंट' से ली गई ये लाइनें मेरी पसंदीदा लाइनें हैं—

''मैं ऐसा इसलिए नहीं कह रहा, क्योंकि मैं जरूरत में हूँ, क्योंकि मैंने सीख लिया है कि हालात चाहे जैसे भी हों, खुद को संतुष्ट रखो।''

(फिलिपींस 4:11)

विस्तृत ध्यान का यही सर्वोत्तम प्रयोग हो सकता है।

❑

अध्याय—8

द फिफ्थ विशेज फुलफिल्ड फाउंडेशन अब मैं लेट जाता हूँ, ताकि सो सकूँ

"ख्वाब में, रात के खयाल में, जब लोग अपने बिस्तर पर सोते हुए गहरी नींद के आगोश में होते हैं, तब वह लोगों के कान खोलता है और उनके निर्देशों पर मुहर लगा देता है।"

—जॉब 33 : 15-16

नींद में ही आप अवचेतन मन के संसार में प्रवेश करते हैं और यहाँ पर ही ऐसा होता है कि आप अपनी छाप छोड़ते और अपने निर्देश प्राप्त करते हैं। कुछ इसी तरह का इशारा किया गया है जॉब की पुस्तक में शामिल 'बाइबिल' के उद्धरणों में। मैं चाहता हूँ कि आप अपने अवचेतन मन की प्रकृति के संदर्भ में कुछ सोचें, जिसे आपके जाग्रत् मन ने एक संरचना में गूँथा है, ताकि यह आदत में उन क्रियाओं को शुमार कर ले; यह कि बिना सोचे कि आप क्या कर रहे हैं या क्या नहीं कर रहे हैं। बिना किसी संशय के मैं यह कह सकता हूँ कि आपके साथ भी जरूर ऐसी यादें होंगी, जिनका मैंने उल्लेख किया है।

मैं जब 15 साल का था, मुझे याद आता है कि मैं कार चलाना सीखता था। मैं अपने जाग्रत् मन का प्रयोग करके ढेर सारी प्रक्रियाओं को सीखता था और अपनी सोच प्रक्रिया का कुछ इस प्रकार इस्तेमाल करता था—मेरे पास एक कार है, जिसमें तीन पैडल दिए गए हैं और मुझे केवल दो पैरों से ही इन सबको सँभालना है। मुझे बाएँ पैर से क्लच पैडल को दबाना है और दाएँ पैर से रेसर पैडल को दबाना है, धीरे-धीरे मतलब वाकई बहुत धीमे से क्लच पैडल पर से दबाव घटाना है। रेसर पैडल पर उतना ही दबाव डालना है, जितना कि क्लच पैडल को छोड़ना है। ज्यादा गैस प्रयोग होने से जोर की आवाज या उचित मात्रा में क्लच न छोड़ने से कार बंद हो जाती थी और वहाँ तीसरा पैडल भी था, जिसे इस्तेमाल करने का मुझे जरा भी पता नहीं था कि जब कार आगे बढ़ने लगती है तो उसे कैसे इस्तेमाल करना होता है। किस पैर से उस पर कंट्रोल रखते हैं या उस पर कितना दबाव डालते हैं।

जैसे-जैसे समय बीतता गया, मेरा चेतन मन उस असंभव-से दिखनेवाले काम को समझने और उस पर पकड़ बनाने की जुगत में लग गया था, ताकि मैं कार को बिना झटका दिए चला सकूँ और इंजन पर भी ज्यादा जोर न पड़े। तभी एक ऐसा समय आया, जबकि मैं चढ़ानवाली सड़क पर था और सामने लाल बत्ती थी, जिसके हरा होने का मैं इंतजार कर रहा था। मैं कार में बैठा था और मेरा एक पैर क्लच पर और दूसरा पैर ब्रेक पर था, ताकि कार पीछे की तरफ न लुढ़कने लगे और मेरे पीछेवाली कार में टक्कर न मार दे और मेरे अंदर जरा भी यह एहसास नहीं था कि मुझे सबसे जरूरी गैस पैडल को भी दबाना है, ताकि गाड़ी आगे बढ़ सके।

मेरा कहने का मतलब यह है कि मेरा जाग्रत् मन लगातार कुछ पहचान और निर्देश मेरे अवचेतन मन को भेजता जा रहा था और यह क्रम तब तक चला, जब तक कि मैं बिना जाग्रत् मन के सहयोग के कार चलाने में सिद्धहस्त नहीं हो गया। इसके बाद सबकुछ स्वत: होने लगा और मेरे अवचेतन मन ने आदतन सबकुछ अपने हाथ में ले

लिया और फिर खुद ही सब करने लगा। मेरे अर्धचेतन मन ने मुझे ज्यादा परवाह नहीं करने दी। मुझे पता भी नहीं चला कि मैं कब से गाड़ी चला रहा हूँ। मेरी मान्यता को इसने धो डाला, जिसे लोगों के कहने पर मैंने बना रखा था कि एक कार चलानी कितनी मुश्किल भरी बात है। मेरे अवचेतन मन ने महज उस प्रोग्राम का अनुसरण किया, जिसे मैंने इसकी तरफ बढ़ाया था और बदले में मेरे मन ने मुझे सहजता दी और ड्राइविंग को इतना आसान बना दिया कि मुझे दोबारा कुछ सोचने की जरूरत ही नहीं पड़ी।

तीस साल बीत गए और मैं अपने परिवार को दो हफ्ते के लिए इटली ले गया। जब हमने मिलान में एक कार किराए पर ली तो वहाँ क्लचवाली फिएट कार उपलब्ध थी, जिसमें ब्रेक और एक्सिलरेटर पैडल था। मैंने पिछले तीन दशक से गियरवाली कार नहीं चलाई थी, फिर भी यह मेरे अवचेतन मन में कुछ इस तरह बैठा हुआ था कि मैं सटीक तरीके से जानता था कि मुझे किस तरह से ड्राइविंग करनी है। फिर मैं इटली में खूब घूमा। यह बिल्कुल मेरी आइस स्केटिंग की कहानी जैसा ही था, जिसे मैं पहले लिख चुका हूँ। मेरे दिमाग ने आदतन इस कदर प्रशिक्षित किया कि उसे आगे यहाँ तक कि दशकों बाद भी किसी तरह के ध्यान रखने की जरूरत ही नहीं पड़ी। एक बार अच्छी तरह प्रोग्राम हो जाने और सारे निर्देश प्राप्त हो जाने के बाद अवचेतन मन पर वह छाप आजीवन के लिए पड़ जाती है। यह बेहद सामान्य तरीके से उस क्रिया को अपने अधीन कर लेता है और उसके उपरांत चेतना को शायद ही कभी आगे आने की जरूरत पड़ती है।

आपका अवचेतन मन आपके द्वारा की गई क्रियाओं का 96 फीसदी हिस्सा तक संरक्षित कर ले जाता है। आप अपने जीवन में बिल्कुल उसी प्रकार काम करते हैं, जैसे किसी विमान को ऑटोपायलट के भरोसे छोड़ दिया जाए उड़ने के लिए। दो उदाहरण—कार सीखना और आइस स्केटिंग चलाना इस बात के प्रमाण हैं कि आपका भौतिक शरीर किस प्रकार अवचेतन मन से संचालित होता है। आप ही इसे प्रशिक्षित करते हैं, ताकि यह स्वत: संचालित हो सके और चेतन मन को आगे आने की जरूरत ही न पड़े। कुछ इसी तरह की प्रोग्रामिंग आपके जीवन के कमोबेश हर क्षेत्र के लिए होती है, जिसमें आपकी ख्वाहिशों से परिपूर्ण जीवन जीवने की क्षमता की अभिव्यक्ति भी शामिल है।

नींद की तैयारी और आपका अवचेतन मन

निद्रा एक ऐसी अवस्था है, जबकि आपका चेतन मन आपकी समस्त पाँचों इंद्रियों की दुनिया को छोड़कर आपके अवचेतन मन के सान्निध्य में पहुँच जाता है। आपका चेतन आदती मन आपके चेतन आस्था और भावनाओं को बदल पाने में अनिच्छुक रहता है। यह बिल्कुल उसी तरह से प्रतिक्रिया देता है, जैसा कि इसे अभ्यास कराया जाता है। नेविले हमें याद दिलाते हैं, ''निद्रावस्था की अवचेतनता की तुलना हम जाग्रत् अवस्था की सामान्य स्थिति से कर सकते हैं।''[37] आप अपने जीवन का एक-तिहाई या इससे अधिक हिस्सा इस अवतार में गुजारते हैं, जिसे चेतन मस्तिष्क की सामान्य अवस्था भी कह सकते हैं। इसी अवस्था में आप निर्देश प्राप्त करते हैं कि आपका दो-तिहाई जीवन किस प्रकार करवट ले सकता है। यहाँ पर ही आप अपने जीवन को सुकून और आश्चर्यजनक तरीके से कैसे बिता सकते हैं।

यह बिल्कुल उसी तरीके से है जैसे कि जाग्रत् अवस्था में गियर बदलना, कंप्यूटर चलाना, स्वेटर बुनना, तैरना, नृत्य करना, गोल्फ खेलना और तमाम अन्य विभिन्नताओं से भरे कामों को आप चलते-फिरते कर डालते हैं, जिसे करने के लिए आपको सोचना भी नहीं पड़ता। इसमें यह भी शामिल है, जो आप फिलहाल कर रहे हैं—पुस्तक

पढ़ना!

इस अध्याय की सबसे महत्त्वपूर्ण बात, जो मैं चाहता हूँ कि आप सीखें और अमल में लाएँ, वह यह नहीं कि आप सोते या ख्वाब में रहने के दौरान क्या करते हैं; बल्कि यह जानना कि आपको आपकी निद्रा की अवचेतन अवस्था में प्रवेश से पूर्व किस तरह की तैयारी करने की जरूरत है।

आप जानते हैं कि निद्रा आपके अवचेतन मन की प्राकृतिक अवस्था है, जिसका आपके जीवन पर 96 फीसदी तक प्रभाव होता है। दिन के अंतिम पाँच मिनट, जब कि आप सोने की अवस्था में जाने की तैयारी कर रहे होते हैं, वे पाँच मिनट आपके जीवन के सबसे महत्त्वपूर्ण पाँच मिनट हो सकते हैं, बशर्ते आपकी ख्वाहिश हो एक ख्वाहिश से भरपूर जीवन बिताने की। अपने दिन के इस छोटे से हिस्से में आप अपने अवचेतन मन को यह बताएँ कि आप कैसा महसूस करते हैं और गहरी नींद से जागने के बाद ईश्वर (विश्व व्यापी एकमात्र अवचेतन मन) से आप कौन सी अपनी ख्वाहिश पूरी कराना चाहेंगे। बिस्तर पर बिताए ये पाँच मिनट, जबकि आप अपने अवचेतन में प्रवेश करने ही वाले होते हैं और उसके साथ अगले आठ घंटे या उसके आस-पास बिताने वाले होते हैं, वह आपके 24 घंटे का सबसे अहम हिस्सा होता है।

इस अवधि का आप एक या दो तरीके से इस्तेमाल कर सकते हैं। मैं आपको दोनों ही रास्ते बताता हूँ और फिर यह आप पर निर्भर करेगा कि आप कौन सा तरीका चुनते हैं। पसंद आए तरीके को मन में रखकर आप अपने अवचेतन मन से पूछ सकते हैं कि जागने के बाद वह कौन सी ख्वाहिश होगी, जिसे आप उस विश्वव्यापी एकमात्र अवचेतन मन से पूरी कराना चाहेंगे। आपका अवचेतन मन इस बात से इत्तेफाक नहीं रखता कि आप क्या चाहते हैं या आपके लिए क्या चीज श्रेष्ठतम होगी। इसमें भेद नहीं हो सकता कि जाग्रत् अवस्था में आपके आस-पास हो रही चीजों से आप कैसा महसूस करते हैं या आप कैसा महसूस करते हैं, जब कि निद्रा से पूर्व की संक्षिप्त अवधि में आपके द्वारा सोची हुई चीज आपके जागने की अवधि में पूरी हो रही है।

1. दिन के तनावों और निराशा के पुनरीक्षण को चुनना

जब आप बिस्तर पर लेटे होते हैं तो नींद में जाने या अपने अवचेतन मन में प्रवेश से पूर्व आप उन चीजों की समीक्षा कर सकते हैं, जो दिन में आपके साथ पेश आईं और जिनके होने से आप नाखुश, व्यथित, तनावग्रस्त, नाराज आदि हुए। आपको जिन लोगों से निराशा हुई, आप उन्हें लेकर दु:खी करनेवाले विचारों के बारे में भी सोच सकते हैं और अपनी कल्पना (खुद से बात करते हुए) में इस पर भी गौर करिए कि उन सबने मिलकर आपको कैसे नाखुश किया। आप इस महत्त्वपूर्ण समय में उन चीजों पर गौर कर सकते हैं, जिनकी वजह से परिणाम उस तरह से नहीं मिला, जैसी कि आपने अपेक्षा की थी। साथ ही आप उन चीजों को पुष्ट करनेवाली बातें भी अपने अवचेतन मन से साझा कर सकते हैं कि किस प्रकार ये चीजें लंबे समय से चली आ रही हैं। आप उन लोगों से हुई बहस की बातें भी साझा कर सकते हैं और इस बात का निष्कर्ष भी निकाल सकते हैं कि किस तरह उन लोगों ने वाकई आपको दुखी किया। आप इस बात पर भी गौर कर सकते हैं कि आप कितने भयभीत हो गए हैं कि चीजें ठीक होने की स्थिति नहीं बन रही है। आप यह अनुमान भी लगा सकते हैं कि जल्दी ही कोई बड़ी आपदा आप या आपके परिवार पर आने वाली है और उससे बचने के लिए आप कुछ नहीं कर सकते।

आप अपने मन में अपनी या अपने किसी प्रियजन के बदतर होते स्वास्थ्य से बननेवाली स्थिति की तसवीर भी बना सकते हैं। जागने पर आप कैसा महसूस करेंगे, उसके लिए कल्पना करिए कि आप खुद को दिवालिया घोषित

करने का आवेदन कर रहे हैं या जैसी आप चाहते हैं, वैसी नौकरी नहीं पा रहे हैं या कोई प्राकृतिक आपदा आप पर आने वाली है या आप और ज्यादा बीमार महसूस कर रहे हैं।

संभावित नुकसान को लेकर अपने विचारों की फेहरिस्त बनाने अगर आप बैठें, जिन्हें आप सोने जाने से पूर्व सोचना चाहेंगे तो 100 पन्ने भी इन्हें दर्ज करने में कम पड़ जाएँगे।

ऊपर उदाहरण-स्वरूप दिए विचारों को, जो कि आपको दु:ख पहुँचाते हैं, जब भी आप चुनते हैं तो यह एक पसंद के रूप में होता है कि आप सोने से पूर्व अपने अवचेतन को किस प्रकार के संदेश भेजना चाहते हैं। इसका प्रभाव यह पड़ता है कि आपके अवचेतन पर कुछ इस तरह की छाप पड़ जाती है, जैसे—मैं नाखुश हूँ, तनावग्रस्त हूँ, निराशावादी हूँ, डरा हुआ हूँ। आपका अवचेतन मन आपके द्वारा दी गई जानकारी और आपके आस-पास के वास्तविक हाल से बिल्कुल अनभिज्ञ रहता है और उनमें अंतर नहीं कर पाता। लिहाजा वह कहता है, ''ठीक है, मैं समझ गया।''

आपकी सोच उन चीजों पर दौड़ती है, जो आप नहीं चाहते और जिसका आप तिरस्कार करते हैं और आपकी भावनाएँ आपके शरीर में चिंता, भय, तनाव, घृणा, दु:ख और इसी प्रकार की चीजें भर देती हैं। आपका अवचेतन मन आपके जाग्रत् अवस्था की इच्छाओं में किसी तरह का बदलाव लाने की प्रतिक्रिया नहीं देता, क्योंकि यह उसी चीज पर प्रतिक्रिया करता है, जो आप उसमें रखते हैं। अत: आपका अवचेतन मन विश्व व्यापी एक अवचेतन मन के जरिए आपको कुछ वैसा ही अनुभव देने की दिशा में आगे बढ़ेगा, जैसा कि आपने इसे करने को कहा है या जैसी इसकी प्रोग्रामिंग की गई है। जब यह तय हो गया कि अगले आठ घंटे या कुछ कम या ज्यादा तक आप नींद लेंगे तो आपने अपने अवचेतन में कुछ विचार रख दिए, ताकि अवचेतन मन उन विचारों पर कुछ काम कर सके! अवचेतन मन यह गलती नहीं कर सकता कि वह यह निष्कर्ष न निकाल पाए कि आपने जो सोचा है, वह आप शिद्दत से चाहते हैं।

अफसोस, जब आप नींद से उठते हैं तो वे सब चीजें अपने आस-पास पाते हैं, जैसा कि आप कभी चाहते ही नहीं थे और आप यह भी नहीं समझ पाते कि जिस चीज से आपको नफरत थी, नींद आने से पहले आप जिन चीजों से दूर होना चाहते थे, वही चीजें आपके मन में घुमड़ती रहीं। ऐसा इसलिए कि नींद आने से कुछ देर पूर्व तक आप उन चीजों के बारे में ही सोचते रहे, जिससे आपने अनजाने में अपने अवचेतन की प्रोग्रामिंग कुछ ऐसी की कि वह उन्हीं चीजों पर काम करता रहा। यह बिल्कुल उसी तरह होता है, जैसे कि आप कार चलाना सीखते हैं और वह अवचेतन मन में बस जाता है। अंतर महज इतना है कि आप उस समय जो चाह रखते थे, उसकी रचना कर रहे थे और यहाँ आपकी इच्छा न होते हुए भी आप अनजाने में उसी रणनीति पर काम कर रहे हैं। और यही कारण है कि आप अपने जीवन में आदर्शतम स्थिति ला पाने में विफल हो जाते हैं।

नेविले इसे कुछ इस तरह रखते हैं—

आपकी जाग्रत् अवस्था में जो कुछ भी है, वह उस पूरे दिन आपके बिताए दो-तिहाई हिस्से के आपके अनुभव को नापने का पैमाना है। आपको अपने उद्देश्य तय करने से कोई रोकने नहीं जा रहा है। अत: अपनी विफलता को रोकने के लिए आप कुछ ऐसा महसूस करिए कि आपकी ख्वाहिश पहले ही पूरी हो चुकी है या आपने वह चीज हासिल कर ली है, जो आप चाहते थे। आपका अवचेतन मन आपकी मनोवांछित ख्वाहिश को पूरा करने के लिए आपकी इच्छाओं को स्वरूप प्रदान कर देता है।[38]

आप खुद को इस प्रकार प्रशिक्षित कर सकते हैं कि नींद आने से पाँच मिनट पूर्व आप कुछ सकारात्मक सोचकर सोएँ।

अगर आपने यह तय कर लिया कि सोने से पाँच मिनट पूर्व अपनी जाग्रत् अवस्था में आप सकारात्मक नहीं सोचेंग तो आप अपने आदती मन में यह नई आदत विकसित कर देंगे। आपके पास विकल्प है—दिन के वे आखिरी पाँच मिनट आप केवल और केवल अपने लिए रखिए और सकारात्मक उद्देश्य तय करके सोइए। इसे अपने जाग्रत् अवस्था का आखिरी काम मानिए और अपने अवचेतन मन को नए रूप में ढालिए।

2. इच्छा-पूर्ति की भावना को चुनने की कल्पना

जब आप बिस्तर में होते हैं, नींद महसूस करते हैं और जानते हैं कि अब आप सोने ही वाले हैं—ऐसे में आपका अवचेतन मन काफी हद तक सक्रिय हो चुका होता है। उसी पल को आप अपने वजूद के स्रोत के साथ जोड़ दीजिए और इच्छा-पूर्ण किए हुए आध्यात्मिक जीव बन जाइए। इन पूर्व निद्रा के पलों में आप अपने अवचेतन मन को भलीभाँति तैयार कर सकते हैं कि वह स्वत: आपकी पूर्ण हुई ख्वाहिशों को आपके सामने प्रस्तुत कर दे।

आप अपने अवचेतन मन को लगातार ब्रेक लगाकर या उसे बिना किसी सुरक्षात्मक उपाय कर गति कम करते हुए उसे मोड़ नहीं सकते। आप इस प्रकार भी अपने अवचेतन मन को उन चीजों पर केंद्रित नहीं कर सकते या उन चीजों को आकर्षित नहीं कर सकते, जो आपको नाखुश करती हैं या अनावश्यक दर्द पैदा करती हैं। सोने से पहले के ये पाँच मिनट, तब आपके अवचेतन मन से बातचीत के निर्णायक क्षण होते हैं। इस निर्णायक घड़ी में आपको ख्वाहिशों की पूर्ति से संबंधित भावनाओं के बारे में सोचना होता है, जिसे आपने अपनी कल्पना में बसा रखा होता है।

यहाँ इस मुद्दे पर नेविले आपके सामने कुछ प्रस्तुत करना चाहते हैं—यह आपके लिए अति महत्त्वपूर्ण जानकारी हो सकती है, जो आपने शायद ही कभी पाई हो—

वह भावना, जो इस सवाल की प्रतिक्रिया-स्वरूप आता है, ''मेरी ख्वाहिश अगर पूरी हो जाए तो मैं कैसा महसूस करूँगा?'', यही वह भावना है, जो आपके ध्यान पर एकाधिकार बनाएगी और उसे दृढ़ बनाएगी तथा आप सुकून के साथ नींद ले सकेंगे। आपको जाग्रत् अवस्था में उसमें होना या उसे प्राप्त कर लेने का एहसास भरना होगा। उसके बाद ही आपको नींद में जाना होगा।[39]

अत: जैसे-जैसे आप अपनी नींद के आगोश में डूबते जाएँगे, आपको खुद से यह कहना ही होगा—अगर मेरी ख्वाहिश पूरी हो गई तो मैं अभी अपने शरीर में कैसा महसूस करूँगा? उस एहसास के साथ तब तक रहिए, जब तक कि आपका शरीर वास्तव में वैसा न महसूस करने लगे।

यह बेकार की कसरत नहीं है—यह प्रोग्रामिंग टूल है, जो आपके अवचेतन मन को उस हिसाब से प्रशिक्षित करता है, जिस तरह से आप उसमें अभिव्यक्ति भरने का इरादा रखते हैं, बजाय कि आपकी चिंता, आक्रोश, भय आदि से संबंधित अनुभूतियों के। इस अर्ध-निद्रा की स्थिति में अब आप उस 'मै हूँ' वाली स्थिति में जाइए, जिसे आप अपनी कल्पना में समाहित करना चाहते हैं। उदाहरण के लिए, अगर आप अपने स्वास्थ्य को लेकर चिंतित हैं, भले ही वह सामान्य सा सर्दी-जुकाम हो, मांसपेशियों का खिंचाव या कोई डरावनी बीमारी, जिससे कि जान का खतरा हो, उसका खुलासा हुआ हो, उसी समय यह ऐलान कर दीजिए, ''मैं ईश्वर हूँ, जो कि क्रियाशील है।'' या आप चाहें तो सेंट जर्मेन के 'मैं हूँ' प्रवचन के मेरे पसंदीदा कथन का भी उल्लेख कर सकते हैं—

मैं बेसब्री से आपसे यह अपेक्षा करता हूँ कि आप यह महसूस करें कि जहाँ तक आपकी दुनिया का मामला है, उसका मालिक केवल और केवल आप हैं। इस बात को लेकर भयाक्रांत न रहें कि आपके संसार को सटीक बनाने में किसी दूसरे की दुनिया प्रभावित होने जा रही है, जब तक कि आपका इरादा किसी को नुकसान पहुँचाने का न हो। इससे फर्क नहीं पड़ता कि दुनिया आपके बारे में क्या कहती है या अपनी शंकाओं, भय और सीमितताओं से वे किस प्रकार आप पर हमले करते हैं। अपनी दुनिया में आप सर्वोच्च सत्ता हैं और जब आप उन हालात से दो-चार हो रहे हों तो आपको महज इतना करना है कि कहना है, ''मैं हूँ सर्वशक्तिमान। मेरे इर्द-गिर्द बना सुरक्षात्मक जादुई गोला अजेय है और अवांछित विचार और तत्त्व को ये स्वत: झटक देता है, जो

मेरे अंदर घुसपैठ करने का प्रयास भी करते हैं। 'मैं हूँ' मेरी दुनिया की सटीकता है और स्वयं विद्यमान रहती है।'[40]

यह बहुत ताकतवर सलाह है। जब वह कहते हैं कि इससे फर्क नहीं पड़ता कि दुनिया आपके बारे में क्या कहती है, तब वह ऐसे तमाम विचारों के बारे में भी बात करते हैं, जिनके अंदर स्वयं ही आपकी क्षमता को आपके दावे के मुताबिक तैयार करने व बनाने का माद्दा होता है।

जब आप बिस्तर पर हों, दृढ़ता से कहें, 'मैं अपने सर्वश्रेष्ठ स्वास्थ्य में हूँ' या सर्वशक्तिमान महसूस करने और अपनी दुनिया को श्रेष्ठतम बनाने में सेंट जर्मेन के शब्दों का प्रयोग करें। फिर यह महसूस करें कि आपके शरीर में किस प्रकार की अनुभूति जाग्रत् होती है। सबसे पहले आप अपने अहं पर गौर करें, जो यह मानता है कि वह ईश्वर या समस्त जीवों के विश्वव्यापी स्रोत से अलग है और अंदर से आवाज आएगी—'यह बेवकूफी है, मैं बीमार हूँ, मैं कष्ट में हूँ, मैं मर रहा हूँ और मैं केवल खुद को बेवकूफ बना रहा हूँ।' अत: सामान्य तरीके से इन दिमागी कीड़ों को खारिज करें, क्योंकि आप सोने से पाँच मिनट पूर्व के समय का खुद की मरजी से अपने लिए इस्तेमाल करने के लिए स्वतंत्र हैं।

एक नए 'मैं हूँ' को दोहराइए, जो आपको इच्छा-पूर्ति की स्थिति में स्थानांतरित करे। लगातार खुद को बताते रहें कि आप वह ईश्वर हैं, जो क्रियाशील है और तत्काल अपने शरीर में प्रवेश करें, यह महसूस करने के लिए कि भय और चिंता की जगह शांति, प्रेम व संतुष्टि का भाव आने पर कैसा महसूस होता है। छोटे से अभ्यास के बाद आप पाएँगे कि आपके मन में 'मैं हूँ' के बारंबार दोहराव के चलते आपने अलग तरह से महसूस करना शुरू कर दिया है। जैसे-जैसे आप इच्छा-पूर्ति की भावना से ओत-प्रोत होते जाएँगे, वैसे-वैसे आपके अंदर की चिंता और कष्ट की अनुभूति धीरे-धीरे गुम होती जाएगी और यही वह बिंदु होगा, जबकि आप खुद को नींद में जाने की इजाजत दे देंगे।

नींद से पूर्व के कीमती पलों को अपने अंदर यह एहसास कराने में लगाइए कि आपने जो भी ख्वाहिश पूरी होने की कल्पना की थी, वह पहले ही पूरी हो चुकी है। किसी भी व्यतिक्रम या परेशानी को लेकर सोने जाने से इनकार कर दें, भले ही वह चिंता या परेशानी आपके जीवन के लिए कितनी भी महत्त्वपूर्ण क्यों न नजर आ रही हो। आपके अवचेतन की प्राकृतिक अवस्था ही नींद है और यह आपको उसी तरीके से देखती है, जैसा कि आप खुद के बारे में मानते हैं। आपके आदती मन के आपके बारे में कुछ भी मानने, भले ही आप अपने बारे में अस्वास्थ्यकर, नैतिक, अच्छा, खराब या बेपरवाह मानते हों, इससे जरा भी फर्क नहीं पड़ता। यह पूरे विश्वास के साथ आपकी मान्यताओं को अपने काबू में ले लेगा और उन घटनाओं को आप में समाहित कर देगा, जिन्हें आपने अपने अवचेतन मन में डालना चाहा और उसी हिसाब से अपने अवचेतन मन की प्रोग्रामिंग की है।

तमाम मौकों पर मैं खुद बुरे भाव लेकर सोने गया, जैसे कि बीमारी या बीमारी के खुलासे के बाद मेरा शरीर किस तरह की प्रतिक्रिया देगा। जिसके बारे में मैं लिख रहा हूँ, उस पर मैंने पूरे विश्वास के साथ अभ्यास किया था और नतीजा यह होता था कि मैं किसी भी तरह के लक्षण से मुक्त होकर जागता था। इसका मूल मंत्र ही यही है कि अपने अंदर लगातार नजर बनाए रखें, जब तक कि आप पूरी ईमानदारी से यह न कह दें कि मेरी इच्छाएँ मेरा वर्तमान तथ्य हैं। एहसास वह यंत्र है, जिसका इस्तेमाल हमारा अवचेतन मन स्वचालित तरीके से करता है।

आप चाहें तो आराम से अपनी नींद से पहले के लमहे को भी बदल सकते हैं और अपनी सोचने की आदत को भी, जिसमें अब तक तनावग्रस्त और निराशाजनक भावों को ही जगह मिलती थी। इस लमहे को पवित्र सुकूनदेह समय से भरिए, जिससे कि उन विचारों को पलने का माहौल मिल सके, जो आपके 'मैं हूँ' वाले विचारों से जुड़ सकें, जिन्हें आपने अपनी कल्पनाओं में सहेज रखा है। जब आप नकारात्मकता की तरफ जाते दिखें, सहज तरीके

से ठहर जाएँ और नींदवाली अवस्था में प्यार से खुद को याद दिलाएँ कि आप अपने अवचेतन मन में इस तरह के भाव लेकर जाना नहीं चाहते। इसके बाद उन भावों को जगाएँ, जो आपके अंदर इच्छा-पूर्ति की कल्पना को तरजीह दें। आप अपनी नींद में ऐसे याद दिलानेवाले संकेतों को लेकर जाना चाहते हैं, जो स्वत: आपके जीवन को उठानेवाली ख्वाहिशों से आपको सराबोर कर दें।

आपका अवचेतन मन कभी नहीं सोता

विश्वव्यापी अवचेतन मन, जो कि केवल एक मन है, उसकी वैधता के सिद्धांत को हमारा अहं समझ नहीं पाता और संघर्ष करता रहता है। अभिव्यक्ति की कला में माहिर होने के लिए इसे समझना सबसे ज्यादा महत्त्वपूर्ण है।

मेरी पसंदीदा पुस्तकों में से एक यूएल एस. एंडरसन की लिखी 'थ्री मैजिक वर्ड्स' की ये लाइनें हैं, ''तब यह अनंत बुद्धिमत्ता ही एकमात्र मस्तिष्क है यहाँ, जिसका इस्तेमाल हम सब कर रहे हैं। हम इसके इस्तेमाल से इनकार नहीं कर सकते, क्योंकि यह एक ही है, लेकिन हर तरफ मौजूद है और यही वह चीज है, जिससे हर चीज बनी है।'' यह विश्वव्यापी मस्तिष्क देश, काल और परिस्थिति से परे है और जैसा कि लेखक ने निष्कर्ष निकाला है, ''केवल एकमात्र मस्तिष्क, जो सर्वव्यापी और हर चीज में मौजूद है, यही वह अवचेतन मन है।'' और अंत में यहाँ एक विवरण है, जिससे यह स्पष्ट होता है कि जब आप नींद में होते हैं तो अवचेतन मन में क्या चल रहा होता है—'दूसरे शब्दों में, अवचेतन मन उस ढाँचे और हालात के सृजन का प्रयास करता है, जो करने के लिए उसे चेतन मन सलाह देता है।' इन गूढ़ आंतरिक विचारों पर अपने पूरे दिन के क्रियाकलाप के दौरान मंथन करें और खासकर सोने जाने से पूर्व तो जरूर मनन करें। जब आप सोने जा रहे होते हैं, तब आपका चेतन मन इतना सक्षम होता है कि वह आपके अवचेतन मन को आपके 'मैं हूँ' की विशेषता से प्रभावित कर सकता है, जो सबके रचयिता अवचेतन मन का एक टुकड़ा होता है। यह मन शायद ही कभी सोता हो, क्योंकि यह अनंत है और इसलिए यह हर किसी में और हर वस्तु में है। यह हमेशा रचनाशीलता और अभिव्यक्ति में लगा रहता है। उन घंटों के दौरान, जबकि आपका जाग्रत् मन आराम की प्रक्रिया में होता है, आपका अवचेतन मन लगातार उन चीजों को प्राप्त करता है और उनके मायने समझकर उनसे संबंधित प्रक्रिया में जुटा रहता है, जो आपने जाग्रत् अवस्था में अपने अंदर संरक्षित किया है। वह अवचेतन मन आपके सोने के दौरान उन चीजों पर काम करता है। उनके अनुरूप हालात और स्थितियाँ बनाकर तैयार करता है, ताकि जागने पर आप उन चीजों को आगे बढ़ा सकें।

मेरे मित्र ब्रूस लिप्टन ने अपनी पुस्तक 'द बायलॉजी ऑफ बिलीफ' में जाग्रत् और अवचेतन मन के बारे में आधुनिक तकनीक की भाषा में उल्लेख किया है। वह कहते हैं, ''हकीकत में अवचेतन मन भावनाहीन डाटाबेस है, जिसमें तमाम प्रोग्राम समाहित हैं और जिसका कार्य प्रभावी रूप से वातावरण में बिखरे सिग्नलों को पकड़ना और उन्हें व्यावहारिक प्रोग्राम में उतारना भर है। उनमें न कोई सवाल पूछा जाता है, न कोई निर्णयात्मक प्रक्रिया अमल में लाई जाती है। अत: हम यह कह सकते हैं कि अवचेतन मन प्रोग्राम की जा सकनेवाली 'हार्ड ड्राइव' है, जिसमें हमारे जीवन के अनुभव डाउनलोड किए जाते हैं।''

अत: बिस्तर पर लेटकर आप अपनी सुप्त अवस्था में प्रवेश करते हैं, जहाँ आपका अवचेतन मन आपका इंतजार कर रहा होता है। लिप्टन की भाषा में, सुप्तावस्था में आपके प्रवेश के दौरान एक कंप्यूटर काम शुरू करने का इंतजार कर रहा होता है। लेटे होने के दौरान आप खुद से जो कहते हैं, वही बातें उस कंप्यूटर में डाउनलोड होती हैं। इस विश्वव्यापी अवचेतन मन से जुड़ने के लिए मैं जिस कंप्यूटर का प्रयोग कर रहा हूँ, उसकी न कोई शुरुआत

है और न कोई अंत है तथा इसमें हर चीज मौजूद है। अगर हर चीज इसमें मौजूद है और यह अनंत है, इसका मतलब यह कि आप भी इसी में मौजूद हैं और आप जो भी चीजें इसमें लोड करें, इसे तत्काल उस पर प्रतिक्रिया देनी होगी। यह सो नहीं सकता; यह लगातार जाग्रत् मनोभावों को अवस्था और हालात में बदलने की प्रक्रिया में व्यस्त रहता है। आपको महज इतना करना है कि यह समझना है कि यह ताकत आपके अंदर ही है और आप उस सर्वशक्तिमान ईश्वर के प्रति आदर से भरे रहिए।

इन तीन शब्दों को हमेशा याद रखिए—आप ईश्वर हैं। अस्तित्व में केवल एक ही अवचेतन मन है इस दुनिया में और आपका अवचेतन मन उसका एक हिस्सा मात्र है। आपका अदृश्य हिस्सा वास्तव में ईश्वर का वह मन है, जो काम में लगा हुआ है। जब तक कि आप ईश्वर को बाहर (अहं) नहीं कर देते, जैसा करने के लिए आपके जाग्रत् मन को प्रशिक्षण मिला हुआ है।

अगर आपका अवचेतन मन आपके दृढ़ निर्णयों को प्राप्त कर रहा है, जैसे कि आपके पास धन है, तो आपके पास धन रहेगा। अगर इसे यह सख्त संकेत मिलता है कि मैं खुश हूँ, मैं स्वस्थ हूँ, मैं संतुष्ट हूँ, मैं प्रेम हूँ, मैं बुद्धिमान हूँ या कोई भी अन्य वाक्य आपके अंदर दृढ़ विश्वास के साथ डाउनलोड होगा तो अवचेतन मन उसे भौतिक वास्तविकता में परिवर्तित करके आपके समक्ष रख देगा। मैं यह सलाह नहीं दे रहा हूँ कि आप उम्मीद रखें, खुद को बताएँ कि शायद ऐसा हो या सोने से पूर्व के पाँच मिनट आप खुद से यह कहें कि मैं खुश रहूँगा, मैं खुशहाल रहूँगा, मैं उम्मीद करता हूँ कि एक दिन मैं संतुष्ट हो जाऊँगा। इसके बजाय आप वह याद करिए, जो ईश्वर ने खुद को व्याख्यायित करते हुए मोजेज को बताया था—''मैं जो हूँ, वह हूँ।''

यही आस्था अपनी निर्णायक भूमिका अदा करती है। ईश्वर के साथ एकाकार होने के लिए आपको अपने हर उस विचार को मिटाना होगा, जो असंभव का आभास कराए। काम के समय खुद के बारे में मिथ्या धारणा से बचें, जो निजी अवचेतन में मिलावट, जो जहरीले खुद को दायरे में बाँधनेवाले विचार प्राप्त करने से हो सकता है और उसे आपकी अनिच्छित वास्तविकता में बदल दे। आप ईश्वर के विश्वव्यापी अवचेतन मन के साथ एकाकार हैं, जो कभी नहीं सोता और आपके जाग्रत् मन की तरफ से एकत्र चीजों पर आपकी नींद के दौरान काम करता रहता है। आप चाहते हैं कि आपके लिए वह उन चीजों पर काम करे, जो आपने जागते हुए डाउनलोड की हैं—यद्यपि कि आप गहरी नींद में हैं।

आप सो रहे होते हैं, आपका अवचेतन काम कर रहा होता है

मेरे आध्यात्मिक गुरुओं में एक बुल्गारियाई आध्यात्मिक दार्शनिक और यूनिवर्सल व्हाइट ब्रदरहुड के शिक्षक ओमराम मिखाइल आइवानहॉव ने सोने की तैयारी के विषय में काफी महत्त्वपूर्ण जिक्र किया है कि नींद में होने के दौरान क्या चीज निकलती है—''नींद आने के पूर्व का आखिरी मिनट सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण है और ज्यादा लाभकारी है, दिन में घटी घटनाओं की अपेक्षा।'' वह अर्थपूर्ण ढंग से अवचेतन में शुद्धता और भावनाओं के साथ प्रवेश की महत्ता के बारे में बताते हैं, क्योंकि हर रात हम मरते हैं और अगर हम यह नहीं जानेंगे कि अपनी रात की मौत के लिए किस प्रकार तैयारी करनी है तो असल मायने में दूसरी दुनिया में रवानगी के लिए हम आधी-अधूरी तैयारी ही कर पाएँगे। वह जोर देकर कहते हैं, ''इसलिए, खयाल रखें। कभी भी अपने मन में नकारात्मक भाव लेकर न सोएँ, क्योंकि दिन में आपने जो भी हासिल किया है, वे उसे नष्ट कर देंगे।''

सोने के समय, जबकि आप जाग्रत् मन को छोड़ रहे हों और फिर भी उससे जुड़े हों, आपको अपने विचारों को

पवित्र यात्रा से जोड़कर रखना चाहिए, क्योंकि इसे आप एकमात्र विश्वव्यापी अवचेतन मन से जोड़ते हैं और जो परिवर्तित होता है, उससे हैरतअंगेज अनुभव हासिल करते हैं। एक बार फिर आइवानहॉव कहते हैं, ''सोने जाने से पूर्व आप किसी धर्म-यात्रा पर जाने जैसी तैयारी करके रखें। बिस्तर पर कभी नकारात्मक सोच लेकर न जाएँ, क्योंकि यह आपके अवचेतन में त्रासदी ला देगा।'' उन लगभग आठ घंटों के दौरान आप अपने अवचेतन मन के साथ होते हैं और निर्देश प्राप्त कर रहे होते हैं। नींद के दौरान जो एहसास आप लेकर सोते हैं, उसका अनुभव आपको अगले दिन होता है और रोज ही एक नया अनुभव आपके सामने होता है। ये वह समय होता है, जब कि आप अपने भौतिक जगत् की तमाम संकीर्णता और आपके शरीर की सीमितता को पीछे छोड़ देते हैं। आप एकाकार अवचेतन मन को आपकी इच्छाओं के सृजन की अनुमति देते हैं, जिसमें आपकी भौतिक स्थिति की सक्रिय भागीदारी नहीं होती।

मैं आपको बिल्कुल सटीक तरीके से नहीं बता सकता कि जब आप नींद में होते हैं तो आपका अवचेतन मन किस तरह काम कर रहा होता है, न तो कोई इस प्रकार की जानकारी दे पाएगा। जैसा कि नेविले ने कहा, ''अवचेतन को मनुष्य की भावनाओं के जरिए संकेत प्राप्त होते हैं और वह अपने बनाए तरीके से उन संकेतों को अभिव्यक्ति और आकार में तब्दील करता है।''[41]

यह कौन बता सकता है कि इल्ली किस प्रकार अपने संसाधन का इस्तेमाल करके जाला बनाती है और एक खूबसूरत तितली बनकर निकलती है? यह ऐसा रहस्य होता है, जो केवल दिमाग जानता है। अवचेतन किस प्रकार संकेतों को सख्त तथ्य में बदल देता है। लेकिन आप नींद में रहते हुए भी तमाम चीजों का संज्ञान ले सकते हैं, हर समय चीजों के सत्य होने का विश्वास करते हुए और उन्हें अपने शरीर में आकार लेते महसूस कर सकते हैं। मैं केवल यह कह सकता हूँ कि इस रहस्य का आनंद लीजिए और मानिए कि इसमें असीम क्षमता है। इसमें आनंद लीजिए और जब आप ऐसा करेंगे तो आप अनंत संभावनाओं से खुद को जोड़ लेंगे।

सोने के दौरान आप सपने देखते हैं, आप दूसरे आयाम में प्रवेश कर जाते हैं और सपने देखते समय आप बिल्कुल वास्तविक-सा एहसास करते हैं। सपने देखने के दौरान आपका अवचेतन मन हावी रहता है, आपके सामने जादू भरी दुनिया प्रस्तुत करता है, जहाँ सारी चीजें बगैर आपकी सक्रिय भागीदारी के होती चली जा रही हैं। आपको किसी चीज के लिए उठना नहीं पड़ता, चलना-फिरना नहीं पड़ता और न किसी की मदद की जरूरत ही पड़ती है। इस दौरान आपको पैसे, किस्मत, साधनों, किसी प्रकार के परिवहन, आपके परिवार, आपके धार्मिक स्थल, शिक्षा, पुस्तक—किसी चीज की जरूरत नहीं पड़ती। सबकुछ तब घटित हो रहा होता है, जब आपकी भौतिक स्थिति बिस्तर में होती है। फिर भी, वह उन चीजों से जुड़ी रहती है। इतनी शानदार चीजें कैसे होती चली जाती हैं, बिल्कुल ऐसे अंदाज में, जो कि सिर्फ और सिर्फ उन घटनाओं को ही पता होता है।

कुछ तो होता है, जब आप नींद में होते हैं, जो आपको ठहरा देता है। आपके जीवन का एक-तिहाई भाग ऐसी हकीकत में बीतता है, जो आपको सपने में उन चीजों के तरीके बताता है, जो आपके जागने पर आपके लिए संभव चीजों के बारे में बताता है। नींद से जागने के बाद जब आप अपने देखे गए सपने के बारे में सोचेंगे तो आप उस एकमात्र विश्वव्यापी अवचेतन मन द्वारा आपके लिए की जा रही तैयारियों की एक झलक पा सकते हैं और इसकी जाँच भी कर सकते हैं अपने जीवन की सुप्तावस्था के एक-तिहाई भाग में आपने जो सपने देखे, उनमें से कितने पूरे हुए या उनका आपके जीवन पर क्या प्रभाव पड़ा।

अपनी सपने की अवस्था में आप वह हर चीज अपने विचारों की ताकत से संभव कर सकते हैं, जिसे आपने

करने का सोचा हो। आपको बिस्तर से उठकर तैयार होने की जरूरत नहीं होती या अपना उस दिन विशेष का लक्ष्य नहीं तय करना होता और फिर उस हिसाब से अपना उद्देश्य नहीं बनाना होता या आपकी पसंदीदा कार को खरीदने के लिए डीलर के पास जाकर उसकी टेस्ट ड्राइव नहीं लेनी होती या किसी चेक पर दस्तखत नहीं करने होते और फिर उस कार को लेकर घूमने नहीं निकल जाना होता। आपको महज इतना करना होता है कि अपने सपने में वह सोच शामिल करनी होती है, उसे अपने शरीर में महसूस करना होता है (जो आपके दिल की धड़कन बढ़ा दे, जो आपकी साँसें तेज कर दे, आप उसका एहसास करते ही मुसकरा दें) और अनायास ही कह पड़ें —'क्या खूब! ये हुई न बात।' आप नई कार में सफर कर रहे हों। यह सब बिल्कुल वास्तविक होता है। आपको महज अपनी सोच में उसे शामिल करना होता है, अंत को शुरू मानकर जीना होता है और उसे महसूस करना होता है। इतना सब होने के बाद आपका अवचेतन मन उस एकमात्र विश्वव्यापी अवचेतन मन से जुड़ जाता है, जिसके बाद आप वास्तविक रूप से अभिव्यक्ति की कला में हिस्सेदार बन जाते हैं और जब तक आप अपने सपनों की दुनिया में गोते लगा रहे होते हैं, नींद में होने के दौरान वह सर्वशक्तिमान मनुष्य के कान खोलता है और अपने निर्देश भरकर उन्हें सील कर देता है। इस बारे में जॉब की पुस्तक में उल्लेख भी है।

अनीता मूरजानी की एन.डी.ई. रिपोर्ट के बारे में जैसा कि पूर्व में उल्लेख किया जा चुका है, वह समय की गैर-मौजूदगी के बारे में बात करती हैं और उस एहसास के बारे में बताती हैं, जो उसी दौरान घटित हो रही घटनाओं से उपज रहा था। समय का कोई अनुभव नहीं, केवल अब और इसलिए यह आपकी स्वप्नावस्था में भी अच्छी तरह विद्यमान रहता है। सपनों की दुनिया में आप पाँच साल से लेकर पचास साल की अवस्था तक एक साथ नजर आ सकते हैं। ख्वाब में आप उन लोगों के साथ भी सहज रूप से रह सकते हैं, जो अब आपकी भौतिक दुनिया में जीवित नहीं हैं या अगर हैं भी तो आपसे बहुत दूर किसी अन्य स्थान पर अपनी दुनिया में मस्त हैं।

महान् वैज्ञानिक अल्बर्ट आइंस्टाइन का क्वांटम फिजिक्स पर अध्ययन यही सहज संदेश देता है कि यह विश्व अपने आप में संपूर्णता लिये हुए है और समय मनुष्य की खोज मात्र है और यह अनिवार्य रूप से भ्रम है। अनीता की एन.डी.ई. की बेहोशीवाली अवस्था भी आइंस्टाइन के समय का अस्तित्व न होने की ही पुष्टि करती है। अनीता ने बताया कि बीता हुआ जीवन उस अवधि में अस्तित्व में रहता ही नहीं। हर चीज उसी दौरान अपना रूप ले रही होती है और घटना घटित हो रही होती है। वह एक तरीका, जिसके माध्यम से वह इसकी व्याख्या कर सकती थीं, उसके दौरान, जिसे हम बीता हुआ जीवन कहते हैं, वह समानांतर जीवन के रूप में हमारे सामने आ जाता है और ऐसा लगता है कि हर चीज एक ही हो। आपकी निद्रावस्था में आप कुछ भी और बहुत कुछ हो सकते हैं; आप अपने रूप में भी हो सकते हैं और कोई और या कोई अन्य रूप, जैसे जानवर, भी धारण कर सकते हैं। आप किसी भी तार्किकता से परे पहुँच जाते हैं। जिस भी चीज की आप कल्पना करते हैं, वह आपकी होती है। कुछ भी असंभव नहीं होता। क्या आप उड़ना चाहते हैं? हाँ, तो उसकी कल्पना करिए और महसूस कीजिए। यह देखिए, आप उड़ने लगे।

नींद में होने और ख्वाब में रहने के दौरान आप किसी कारण और प्रभाव की सीमाओं में नहीं बँधते। ख्वाबों में रहने के दौरान आप अपनी मरजी से जहाँ चाहें, विचरण कर सकते हैं। आपकी जाग्रत् अवस्थावाले तर्क यहाँ लागू नहीं होते और उन नियमों का आपको अनुपालन भी नहीं करना होता। अगर आप इसकी वर्तमान तथ्यात्मक क्षण के रूप में कल्पना करते हैं और वैसा ही महसूस करते हैं तो यह तत्काल आपके सामने हाजिर नजर आती है। ख्वाब में आपकी हर जरूरत आपके अनुसार तैयार कराई जाती है, जिसमें आपके अवचेतन मन का सहयोग लिया जाता

है। आपको कुछ करना नहीं होता, महज अपनी सोच को यह अनुमति देनी होती है कि जो इच्छाएँ वे करती हैं, उसी के अनुसार उनकी रचना करें और अपने सोते हुए शरीर में उसका एहसास करें।

आपकी सुप्तावस्था के एक-तिहाई जीवन के दौरान जो चीजें घटित हो रही हैं, उनके बारे में सोचिए। कोई समय नहीं है, कोई कारण नहीं है और न तो कोई प्रभाव है। हर वो चीज, जिसका आप अनुभव प्राप्त करते हैं, वह आपकी कल्पना की उपज होती है। लोग और घटनाएँ महज भ्रम हैं, जो महज आपकी कल्पनाशीलता का हिस्सा भर हैं। न कोई शुरुआत है और न कोई अंत, कोई लीनियर प्रोग्रेशन भी नहीं है और इन सबका एक सटीक मतलब है, जब तक आप अपनी ड्रीम स्टेट में रहते हैं।

मुझे हेनरी डेविड थोरू की ये बातें याद आ रही हैं, ''हमारा श्रेष्ठतम सच्चा जीवन तभी है, जबकि हम ख्वाबों में जाग्रत् होते हैं।'' यह बात मुझे तार्किक लगती है कि धरती पर एक-तिहाई जीवन जब हम ऐसी अवस्था में बिताते हैं, जिसमें हम हर वह चीज कर पाने में सक्षम होते हैं, जो हम सोचते हैं और वह भी बिना किसी भौतिक प्रयास के, जो कि हम खुद को समय और स्पेस की सीमा से परे ले जाकर कर पाते हैं तो ऐसा हम अपने दो-तिहाई जीवन में क्यों नहीं कर सकते? यही कारण है कि मैं विश्वास करता हूँ कि थोरू यह सलाह दे रहे हैं कि हमें जाग्रत् स्वप्न देखनेवाला बनने के दौरान खुद को विश्वसनीय स्थिति में रखना होगा।

जब आप जाग्रत् अवस्था में उन चीजों पर गौर करेंगे, जो आपके सोने के दौरान घटी हैं, तब आपको देखे गए ख्वाब से चीजें स्पष्ट होती जाएँगी, जो आपको आपके मिशन की बाबत बताएँगी कि आपको शुरू कहाँ से करना है। आपने एकात्मकता, शाश्वतता, आश्चर्य-मिश्रित और ख्वाहिशों के तत्काल पूरा होने का अनुभव अपनी एक-तिहाई जिंदगी में किया है। खुद को जागते हुए सपने देखनेवाला बनाइए और अपनी जिंदगी की परिपूर्णता के लिए उसी जागरूकता को अमल में लाइए। अब तक जितनी सारी चीजें मैंने इस पुस्तक में लिखी हैं, वे सबकुछ आप सोते हुए ही हासिल करने में सक्षम हैं। जाग्रत् अवस्था में उन्हें अच्छी तरह अपनी निजी हकीकत बनाइए।

याद रखें, ख्वाब देखने का केवल एकमात्र तरीका यह है कि सुनिश्चित करें कि आप जाग रहे हैं। अगर आप जाग्रत् नहीं हुए तो ये सब आपकी स्वप्नावस्था की असीमित हकीकत बन जाएगी। और यही आपके दो-तिहाई जीवन पर भी समान रूप से लागू होगी। केवल एक तरीका है, जिससे आप यह समझ सकते हैं कि आप ख्वाब देख रहे हैं, कि आप खुद को याद दिलाते रहिए कि आप अब भी ख्वाब देख रहे हैं और अपने सपनों की तरफ इसी जाग्रत् स्थिति से नजर डालिए। खुद को यह याद दिलाते रहें कि आप बिल्कुल उस तरह से काम कर सकते हैं, जैसी कि थोरू ने सलाह दी है कि स्वप्नावस्था में आप अपनी सच्चाई जान सकते हैं।

नेविले ने भी बताया है कि जब आप नींद में होते हैं तो उस दौरान क्या घटित होता है—

''निद्रा वह प्रवेश द्वार है, जिससे चेतनता, जाग्रत् मस्तिष्क आप में प्रवेश करते हैं, ताकि वे सृजनात्मक रूप से आपके अवचेतन से जुड़ सकें। विश्व से लघु रूप में जो कुछ भी मिलता है, उसे निद्रा सृजनात्मक कृत्य में बदल देती है। नींद में मनुष्य खुद के सिद्धांतों से अपने अवचेतन को प्रभावित कर देता है।'[42]

हर रात जब भी मैं सोने जाता हूँ तो मैं सख्ती से उन विचारों के पुनरावलोकन से खुद को रोक देता हूँ, जिन्हें नींद के कीमती घंटों के दौरान मैं अपने अवचेतन मन में नहीं जाने देना चाहता। मैं अपने अवचेतन मन और इसके साथ-साथ ईश्वर के मस्तिष्क, जिसका मैं भी एक हिस्सा हूँ, को प्रभावित करने की बात चुनता हूँ, जिसमें मैं खुद को दैवी रचनाकार से एकाकार करने के अपने सिद्धांत पर अमल करता हूँ। मैं बारंबार अपने 'मैं हूँ' को दोहराता हूँ, जिसे मैंने अपनी कल्पना में सहेज रखा है और मैं याद करता हूँ कि मेरी नींद में किस चीज को मेरे अवचेतन पर

हावी रखना है। 'मैं शांतिपूर्ण हूँ, मैं संतुष्ट हूँ, मैं प्रेम हूँ, मैं लिख रहा हूँ, मैं ब्रह्मांड की शासकीय ताकत हूँ और मैं खुद को आकर्षित करता हूँ, जो कि मेरे उच्चतम आदर्शों से जुड़ा हुआ है।'

मेरी रात की प्रार्थना ही यही होती है, हमेशा मैं ऐसे किसी भी लालच से दूर रहता हूँ, जिसमें मेरा अहं मुझे किसी अप्रिय घटना का डर दिखाकर मुझे उसके बारे में पुनरावलोकन करने के लिए दबाव डालता है। मैं उन एहसासों को अपने शरीर में पहले ही भाँप लेता हूँ और इनके लिए मैंने अपने अंदर वाक्यों को सुरक्षित कर लिया है और उन निर्देशों को आमंत्रित करते हुए सोने जाता हूँ, जिनका मेरा अवचेतन मन स्वागत करता है। मैं जानता हूँ कि नींद के दौरान किस प्रकार रहना है। इसके लिए मैंने खुद को विशेष रूप से प्रोग्राम कर रखा है और अगले दिन मैं जब उठूँगा तब बिल्कुल मुक्त भाव में रहूँगा। मैं समझता हूँ कि दिन की हर क्रिया और घटना मेरे एहसासों से पहले ही तय हो चुकी हैं, जब मैं सोने की तैयारी कर रहा था और उस समय मैं एकमात्र विश्वव्यापी अवचेतन मन के सुरक्षित हाथों में था।

नींद से उठना

यह मेरा उद्देश्य है कि जितना संभव हो सके और जितना आध्यात्मिक रूप से स्वीकार्य हो, मैं अपने सपनों में भी जागता रहूँ। मैं जब पीछे मुड़कर अपनी स्वप्नावस्था को देखता हूँ और महसूस करता हूँ कि जो भी मुझे चाहिए, वह मैं अपने अवचेतन मन के माध्यम से सृजन कर लेता—बगैर किसी प्रयास के और बिना मेरे भौतिक शरीर को शामिल किए हुए। और इस तरह मैं जानता हूँ कि मैं जैसा बनने की ख्वाहिश करता हूँ, उसमें भी मुझे विशेष प्रयास करने की जरूरत नहीं है और वह मैंने अपनी कल्पना में सहेज रखा है या मेरे उद्देश्यों, मेरे ध्यान और मेरे एहसासों में जागते हुए प्रयोग करने में। मेरी नींद का समय पूरी तरह मेरे अवचेतन मन से संबद्ध रहता है और मुझे तरीके बताता रहता है कि कैसे उन मानसिक क्रियाओं को व्यवहार में लाऊँ, जब मैं नींद से जागूँ।

जागरण के दौरान एक स्तर पर पहुँचकर मैं दोबारा पीछे मुड़कर अपनी स्वप्नावस्था पर गौर करता हूँ और देखता हूँ कि हर चीज और हर व्यक्ति का मेरे द्वारा उसी प्रकार सृजन किया गया, जैसी मैंने कल्पना कर रखी थी। मैं इसे उस समय के लिए याद रखता हूँ, जब मैं यह जाँचता हूँ कि मैंने जाग्रत् स्वप्नावस्था में किसे और क्या सृजन किया है। मैं अपने जाग्रत् आधार पर पीछे देखता हूँ और यह एहसास करता हूँ कि मैं उस दुनिया में रहता हूँ, जहाँ समय एक भ्रम है, जहाँ मुझे कुछ भी उपलब्ध नहीं है, जहाँ कारण और प्रभाव पूरी तरह भ्रम हैं, जहाँ समस्त बाधाएँ या तो अवसर में तब्दील हो जाती हैं या भ्रम के रूप में उभरकर आती हैं, जहाँ न शुरुआत है और न अंत है और जहाँ मेरा शरीर उन एहसासों को अनुभव करता है, यद्यपि वे विचार, जिनके परिणाम-स्वरूप एहसास उत्पन्न हुआ, वह सब भ्रम होता है और वह मेरे स्वप्न के निर्णयों से पूरी तरह अलग होता है।

और अंततः, मैं पीछे देखता हूँ और महसूस करता हूँ कि केवल मैं ही जानता हूँ कि मैं जो सपने देखता हूँ, उस दौरान मैं जगा होता हूँ। मैं आपको भी यहाँ याद दिलाना चाहता हूँ कि आपके अंदर जो आप है, उसमें ऐसी हैरतअंगेज क्षमताएँ हैं अभिव्यक्ति की और आप भी उन्हें रोजाना के आधार पर हर रात और अपने जीवन के एक-तिहाई हिस्से में इस्तेमाल कर पुनर्जन्म का एहसास कर सकते हैं। मैं सलाह दूँगा कि जब आप जाग्रत् अवस्था में होते हैं, अपने जीवन के इस दो-तिहाई हिस्से को भी ऐसा महसूस करें कि आप स्वप्न देख रहे हैं और यह महसूस करें कि आप केवल और केवल एक ही तरीके से स्वप्न देख सकते हैं, वह भी जागते हुए। एक नई चेतना के लिए जागें, जिसमें दूरी और समय की बाधाओं को महज एक अवस्था परिवर्तित कर ही पार कर लिया जाए। एक जाग्रत्

अवस्था जानती है कि ख्वाहिश से परिपूर्ण जिंदगी के लिए आपके विचारों और एहसास की ताकत पर विश्वास करती है।

आपके जागने के समस्त घंटों में मैं आपको प्रोत्साहित करूँगा कि बेहद करीब से आप उद्गम के स्रोत से जुड़े रहें, ईश्वर की तरह सोचने का अभ्यास करें। जैसा कि मैंने अपनी पुस्तक 'एक्सक्यूजेज बिगॉन' में उल्लिखित किया है। जब आपका चिंतन आपके मूल अध्यात्म से झंकृत रूप से मेल खा जाए, तब आप दैवी मस्तिष्क से एकाकार हो जाते हैं, तब आप अपनी इच्छाओं को आकर्षित करने और पूरी करने में सफल होते हैं। आप में भी वही क्षमता आ जाती है, जो मूल अध्यात्म में होती है, जब तक कि आप अपनी दैवी प्रकृति को अहं भरे विचारों से बदलते नहीं, जो कि अनिवार्य रूप से आपके गलत पक्ष की मानसिक दिशाहीनता है।

जागने के दौरान अपने मस्तिष्क का प्रयोग खुद को लगातार अपने सच्चे पक्ष 'मैं हूँ प्रकृति' की याद दिलाते रहें। याद रखें कि एकमात्र विश्वव्यापी अवचेतन मन इस तरीके से रचता है कि वह केवल उसे ही पता होता है। यह एक बड़ा रहस्य है। उस रहस्य में जीना सीखें, अपनी मानसिक और एहसास की क्षमता को प्रयोग करने के प्रयास करें, ताकि जो जीवन आप चाहते हैं, उसकी अभिव्यक्ति कर सकें और वह भी प्रेम की ऐसी सुदृढ़ स्थिति में रहते हुए। एरिच फ्रॉम ने रहस्य में जीने के विषय पर लिखा है—''अपनी समझ की सीमितता से संबंधित अभिभूत करनेवाले सबूतों के साथ भिड़ने की बजाय हम सपनों पर दोष मढ़ते हैं कि उनका कोई निष्कर्ष नहीं निकल रहा है।''

आपको जरा भी चिंता करने की जरूरत नहीं कि यह सब काम कैसे करेगा। आपको केवल इतना समझना है कि आप हमेशा अपने उद्गम के स्रोत से जुड़े रहें और यह कि आप और ईश्वर वास्तव में एक हैं। जैसे कोई वैज्ञानिक आपको यह नहीं बता सकता कि इल्ली कैसे खुद को तितली में बदल लेती है और फिर बिना मस्तिष्क का प्रयोग किए हुए हजारों मील दूर उड़ जाए, तब आपको जीवन और मृत्यु के गूढ़ रहस्यों को स्वीकार करना ही होता है और हम सबको इस आश्चर्यजनक चीज से बेहद करीब से जुड़े रहना होता है; जिसे हम उद्गम के स्रोत के तौर पर जानते हैं। आपको इसे सटीक रूप से समझना नहीं होता। आपको महज इतना करना होता है कि प्रेम की अवस्था में रहना होता है; जबकि आपका अवचेतन मन अपनी रीप्रोग्रामिंग के दौरान ईश्वर अनुकूल आदतों को विकसित कर रहा हो, बजाय कि किसी अहं से भरे मनुष्य के पक्ष में रहने के।

जैसा कि लेबनानी कवि खलील जिब्रान ने अपनी पुस्तक 'द प्रोफेट' में लिखा है—''ख्वाबों पर भरोसा करो, क्योंकि उनमें महान् अमरत्व का खजाना छिपा है।' मेरी अपील है कि आप कवि की सलाह पर अमल करें और अपने मन के द्वार खोल दें और अपने नए बाहरी तत्त्व को जानें, अपने ख्वाबों में जागे रहें और दैवी बेहतरी को अपनाना न भूलें।

तीन सलाह

1. जब आप बिस्तर पर सोने की तैयारी कर रहे हों, याद रखें कि आखिरी विचार, जो आपके दिमाग में अगले चार या उससे अधिक घंटे तक आपके अवचेतन मन में रह जाता है, क्षण भर में उन चार घंटों की तैयारी करके तब आप उस नींद की स्थिति में उतरें। कोई याद दिलानेवाली चीज को बतौर रिमाइंडर, जैसे कि प्रार्थना या मंत्र, पढ़कर बिस्तर पर जाएँ। इन शब्दों को लिख लें और बिस्तर पर जाने के बाद जब आप उचित समझें, उन्हें दोहराएँ—'मैं इन पलों को अपने जीवन का पुनरावलोकन करने में व्यतीत करूँगा, जिनसे कि मैं अपने उद्देश्यों की अभिव्यक्ति

कर सकूँ।' यह संकेत हमेशा ऐसा रखें कि आपको सोने से क्षण भर पहले कैसे समय बिताना है।

2. सेंट जर्मेन के इस कथन को दोबारा सामने लाएँ, जिसे 'मैं हूँ' प्रवचन में कहा था और इसके सोने से पहले कम-से-कम दो-तीन बार दोहराएँ—'मैं हूँ' में शासकीय मौजूदगी है, जो श्रेष्ठतम ईश्वरीय क्रम में शासन करती है, जो सामंजस्य, खुशी और मन में ईश्वर की समृद्धि, मेरा घर और मेरी दुनिया से संबद्ध होती है।''[43] अपने शरीर में इस निहित ताकत को महसूस करने का गंभीर प्रयास करें।

3. सोने से पहले अगर आपको लगे कि आप चिंता, तनाव या भय के वशीभूत लगे तो बिस्तर में न रुकें। उठें, लाइट जलाएँ, गहरी साँस लें, आध्यात्मिक पुस्तकें पढ़ें, सफेद मोमबत्ती के सामने कुछ क्षण ध्यान लगाएँ, प्रार्थना करें—लेटने के अलावा कुछ भी करें। आप खुद को इन चीजों में खोए बगैर नहीं रह सकते, अगर आप बिस्तर में पड़े रहे तो। अगर फिर भी तनावग्रस्त एहसास दूर न हो और आप पर हावी होने का प्रयास करे तो उठें, लाइट जलाएँ और कुछ और करने का प्रयास करें। जब आप अंतत: बिस्तर पर जाने में शांतिपूर्ण महसूस करें, फिर उन सलाहों को दोहराएँ, जो कि पहले बताई जा चुकी हैं और अपने कान खुले रखें, ताकि आपने जो निर्देश संरक्षित कर रखे हैं, उन्हें सुन सकें।

❑

अध्याय—9

साथ आएँ, सब मिलकर बनाएँ

“ऊँचे मैदानों की तरफ पीछे मुड़ें और सौर सागर में एक बार फिर डूब जाएँ। लोग सोचते हैं कि इसी तर्क के आधार पर वे प्रकाश पालेंगे, साथ ही वह सटीक तरीका, जिसे वे ढूँढ़ रहे थे लेकिन यह एक भ्रम है—आप उनमें ज्यादा प्रकाश पाएँगे, जो अस्पष्ट और अभिन्न हैं। मनुष्य की आत्मा को प्रचुरता चाहिए; एकमात्र प्रचुरता ही उसे खुश और साँस लेने के लिए मुक्त महसूस करा सकती है।”

—ओमराम मिखाइल आइवानहॉव

यह आखिरी अध्याय आपको प्रचुरता हासिल करने में मदद करेगा, जिसकी खोज आपकी आत्मा कर रही है। अपनी इच्छा-पूर्तिवाली जिंदगी शुरू करने से पहले इसमें आपके लिए सात सवाल शामिल हैं, जिनके सिलसिले में आपको समाधान समझना और खोज करना होगा। ये सवाल पाँच विशेज फुलफिल्ड फाउंडेशन और तीन शुरुआती अध्यायों पर आधारित हैं।

ये सवाल, मेरे विचारों और सुझावों के साथ, किसी महत्ता के अनुसार क्रमबद्ध नहीं हैं। इन्हें इस उम्मीद के साथ प्रस्तुत किया गया है कि जब आप यह पुस्तक पढ़ चुके हों तो आपके पास एक सशक्त प्रभामंडल हो और ‘हर चीज संभव है’ आपके अवचेतन में घुमड़ता रहे। एक बार आप इस दैवी ज्ञान के स्तर से जीना प्रारंभ करेंगे तो आपका जीवन भी आश्चर्यजनक रूप से रहस्यमयी और आस्था के लिए प्रशंसा की उड़ान भरने लगेगा। ईश्वर द्वारा अनुमोदित आपकी समस्त इच्छाएँ जरूर पूरी होंगी।

सवाल 1 : क्या यह प्राकृतिक लगता है?

कभी-कभी ऐसा भी वक्त आता होगा, जबकि आप अपनी ही क्षमताओं पर संदेह करने लगते होंगे। आपको यह लगने लगता होगा कि पता नहीं आपकी इच्छाएँ सफलतापूर्वक पूरी हो पाएँगी या नहीं, जिसमें आपके आदर्श व्यक्ति बनने की संभावनाएँ भी समाहित हैं। मुझे महसूस हुआ कि ये शब्द इस पुस्तक की शुरुआत में मेरी लिखी बातों को काटने लगे। हालाँकि मैं इस सवाल का हल ऐसी स्थिति से दे रहा हूँ, जबकि अहं पूरी तरह से ठीक कर दिया गया है, जिसे इस प्रकार का विश्वास करने का प्रशिक्षण मिला है कि यह हास्यास्पद है सोचना कि महज अपने अंदर ख्वाहिशों के पूरा होने की स्थिति को महसूस मात्र करने से आपकी ख्वाहिशें वाकई पूरी हो जाएँगी।

नेविले आपको सावधान करते हुए इन शब्दों के नकारात्मक प्रभाव से आगाह करते हैं—

आपकी कल्पना के तथ्य में बदलने, आपकी इच्छाओं के पूरा होने का समय आपकी इच्छित चीजों को लेकर आपकी भावनाओं के प्राकृतिक स्तर के समानुपात है—यानी ख्वाहिशों के पहले ही पूरा हो जाने की स्थिति से।

यह तथ्य कि जो आप विफलता के रहस्य के तौर पर अपने लिए महसूस करते हैं, वह आपको प्राकृतिक महसूस नहीं होता। आपकी ख्वाहिशों से इतर, आप कितनी विश्वासपात्रता और बुद्धिमत्ता से नियमों का पालन करते हैं? उससे भी इतर, अगर आप प्राकृतिक महसूस नहीं करते, जो आप ख्वाहिश करते हैं, उस बारे में तो आपको वह चीज हासिल नहीं होगी।[44]

अभिव्यक्ति के सिलसिले में योजना बनाने के बारे में सोचें, तब अपनी कल्पनाशीलता का इस्तेमाल करें महसूस

करने में, जो आप अपने अंदर देखें। क्या यह प्राकृतिक लग रहा है? मेरा आशय है, क्या यह आपके अपने जैसा लग रहा है, यानी कि क्या आप ही निर्णय कर रहे हैं? अगर आप अपने जीवन में ज्यादातर बीमार रहे हैं और आपने हमेशा एक स्वस्थ शरीर की कल्पना की है तो क्या स्वस्थ शरीर का एहसास करते हुए आपने कभी कल्पना की है? क्या आपने कभी ऐसा महसूस किया है कि आपकी कल्पना और ईश्वर, समस्त चीजें संभव हैं? क्या आप कभी अत्यधिक वजनी रहे हैं या नशे के आदी रहे हैं या गरीब या पीड़ित या दुर्भाग्यशाली या कमजोर या कुछ भी, जो आपके स्वस्थ जीवन के समतुल्य न रहा हो, क्या आप प्राकृतिक महसूस कर सकते हैं, जब आप अपने किसी नए आदर्श के बारे में कल्पना करते हैं?

क्या आप खुशहाल, स्वस्थ, प्रसन्न होने के लिए अधिकृत महसूस करते हैं? अगर वह अप्राकृतिक महसूस होता हो तो आपको यह काम जरूर हाथ में लेना चाहिए और जैसा कि नेविले ने परिभाषित किया है—''अपनी चेतनता में लगातार कल्पना को भरकर जरूरी प्राकृतिक भावना हासिल की जा सकती है—सोचिए कि आप जो चाहते थे, बन गए या आपकी मनोवांछित इच्छा पूरी हो गई।''[45]

मैं इस बात को सहर्ष स्वीकार करता हूँ कि बहुत सारी इच्छाएँ या ख्वाहिशें होंगी आपकी, जो आपको प्राकृतिक नहीं लगेंगी। ऐसा एक मामला हाल ही में सामने आया, जब मैं राष्ट्रीय टेलीविजन नेटवर्क पर एक कार्यक्रम में साक्षात्कार दे रहा था। प्रस्तोता ने पूछा, ''क्या आप मुझे यह बताना चाहते हैं, डॉ. डायर कि अगर मैं वह सब करूँ, जिसे आप अनुमोदित करें और कल्पना के नियमों का पालन करूँ' तो मैं न्यूयॉर्क के दिग्गजों के लिए लाइनबैकर बन सकता हूँ?'' वह शख्स जिसकी लंबाई 5 फीट 7 इंच और वजन 150 पाउंड होगा, एक छोटे कद का आदमी खुद को बड़े लोगों की भौतिक स्थितिवाले पेशेवर फुटबॉल टीम का सदस्य बनने की सोच रहा है।

मैंने उससे पूछा, ''क्या आपको यह प्राकृतिक लगता है कि आप दिग्गजों के साथ उस पोजिशन पर खेल सकते हैं?'' उसका तत्काल जवाब आया, ''बिल्कुल नहीं।'' और इस तरह मैंने उसे याद दिलाया कि आपकी सोची हुई चीज के वास्तविक रूप अख्तियार करने में लगनेवाला समय उस सोच के व्यावहारिक होने के समानुपात होता है।

मेरी राय में, इंटरव्यू लेनेवाला अपनी कल्पना को लेकर विफल हो जाता। हालाँकि मैंने बहुत से पेशेवर बास्केटबॉल खिलाड़ियों को देखा है, जिनकी लंबाई 5 फीट 7 इंच है और वे उस टीम का हिस्सा हैं, जिसमें लंबे लोगों का दबदबा है। वहाँ छोटे कद के लोगों ने न केवल स्टार लेवल पर जगह बनाई है, बल्कि वे उतने ऊपर उछल जाते हैं कि गेंद को बास्केट में आराम से डाल देते हैं। साक्षात्कार के दौरान उन्होंने बिना किसी झिझक के कहा, ''यह मुझे प्राकृतिक लगता है, यहाँ तक कि कोई और बंदा ऐसी कल्पना भी नहीं कर सकता।''

आपके लिए यह प्रासंगिक है, क्योंकि यह वाकई कम ही देखने को मिलता है कि ऐसी इच्छा की जाए, जो कि अप्राकृतिक हो। अगर स्वस्थ, खुशहाल, प्रसन्न, सफल, मजबूत, बुद्धिमान आदि महसूस करना अप्राकृतिक है तो इसका प्राकृतिक पक्ष भी हासिल किया जा सकता है, जो कि लगातार उस बारे में सोचकर और अपना विस्तृत ध्यान उस पर लगाकर उस एहसास को हमेशा के लिए जोड़ा जा सकता है।

मेरे पूरे जीवनकाल के दौरान खुशहाली पाना, शरीर का उपचार करना, खुद पर भरोसा करना सिखाना और सहज रूप से प्रसन्न रहना ही मुझे प्राकृतिक लगता था। जब मैं स्कूल शिक्षक था, ज्यादातर लोग कहते (और यह मैं आज भी सुनता हूँ) थे, ''आप स्कूल शिक्षक के तौर पर बहुत ज्यादा पैसा नहीं कमा पाएँगे, क्योंकि यह कम पैसेवाला पेशा है।'' फिर भी, खुशहाल रहना और पैसे बनाना मुझे अपने सिलसिले में प्राकृतिक ही लगता था।

जब मैं स्कूल शिक्षक था, रात के समय स्कूल में मैं अतिरिक्त अध्यापन करता था, हर गरमी में काम करता था।

फिर मैंने ड्राइवर शिक्षा का व्यवसाय शुरू किया। सोमवार रात को मैं कुछ फीस लेकर सार्वजनिक व्याख्यान देता था। सरकारी अनुदान आकर्षित करने के लिए मैं सलाहकार बन गया। एक ट्यूटोरियल बिजनेस शुरू किया मैंने, पुस्तकें लिखीं, तनख्वाह को अधिकतम बनाने के लिए अतिरिक्त कॉलेज क्रेडिट लिये और इसी तरह के तमाम काम किए। सौभाग्य से, यह सब करना मुझे इस कदर प्राकृतिक लगा कि मैंने शिक्षा को बेहद आकर्षक पेशा बना दिया। एक समय मैं एक कक्षा के शिक्षक के तौर पर ही सीमित था। आज भी मैं शिक्षक हूँ, लेकिन मेरा क्लासरूम वैश्विक बन गया है।

जो कुछ भी आप अपने लिए तय करना चाहते हैं, उसे अपनी सोच में शामिल करने से घबराइए नहीं, उस अनुभव को महसूस करिए, जब कि वह ख्वाहिश पूरी हो जाएगी और हर संभव तरीके से उसे ज्यादा-से-ज्यादा प्राकृतिक बनाने का प्रयास करें।

आज हमारे बीच एक ऐसा शख्स है, जिसने अपने जीवन को इतना ऊँचा बनाया कि वह अमेरिका का राष्ट्रपति बन गया। उसकी जिंदगी देखिए। मिश्रित जाति की शादी से पैदा हुआ बच्चा, आंशिक रूप से मुसलिम देश में पला-बढ़ा, उसका नाम है बराक हुसैन ओबामा। एक तरह से देखिए तो जब यह नौजवान बच्चा रहा होगा, तब उसकी उम्मीदों और आकांक्षाओं को अप्राकृतिक ही कहा गया होगा। लेकिन उसने इस तरह से नहीं देखा और न आपको देखना चाहिए।

अपने सर्वोच्च सपनों को अपनी कल्पना में उचित प्राकृतिक जगह प्रदान करें और वैसा करें जैसा रॉल्फ वाल्डो इमर्सन ने किया है। वाल्डो यानी वह शख्स, जिनके बनाए पोर्ट्रेट देखते हुए मैं यहाँ लिख रहा हूँ, उनकी सलाह है, ''अपना खुद का संसार बनाएँ। आपके दिमाग में जो विचार है, उसके अनुरूप जल्दी-से-जल्दी ये काम कर डालें। इसी के चलते बड़े बदलाव नजर आने शुरू होंगे।''

यह मेरे मन में बसा हुआ विश्वास है और मैं यह जानता हूँ कि आपको हमेशा अपनी हैसियत के मुताबिक सोचने और कल्पना करने की सीख मिली हुई है और आपसे कभी नहीं कहा गया कि आप ज्यादा सपने देखें और उन्हें हासिल कर अपनी ताकत को बढ़ाएँ। और इमर्सन की तरफ से यह भी याद रखने योग्य है—''प्रत्येक आत्मा खुद का घर बनाती है और घर से परे विश्व बनाती है और विश्व से परे एक स्वर्ग। तब जानिए, यह दुनिया आपके लिए ही मौजूद है। आपके लिए यह अलंकार श्रेष्ठतम है। हम जो हैं, वह केवल हम ही देख सकते हैं।''

सवाल 2 : क्या मैं मेरे 'मैं हूँ' उपस्थिति पर नियंत्रण रखने को इच्छुक हूँ?

यह बिल्कुल अनावश्यक है कि आप अपने सर्वोच्च बिंदु से छल या कपट करें। आप ईश्वर हैं, न कि हर किसी से ऊपर रहनेवाले देवता, जो अहं उन्मुख मॉडल, लेकिन वह ईश्वर जिसने 'न्यू टेस्टामेंट' में कहा है—''जिसे प्यार नहीं है वह ईश्वर को भी नहीं समझ सकता, क्योंकि ईश्वर ही प्रेम है'' (1 जॉन 4:8) और 'हम ईश्वर हैं' (1 जॉन 4:6)। अत: जब तक आप प्रेम में होते हैं, आप निश्चित रूप से ईश्वर हैं—'और हर शख्स जो प्रेम करता है, वह पैदाइशी ईश्वर है और ईश्वर को जानता है।' (1 जॉन 4:7)। ईश्वर की यह अवधारणा नहीं है, जैसा कि आपको संभवत: उसके बारे में बताया गया है। यहाँ तक कि किसी भी धर्म से जुड़े ग्रंथों में इस बारे में इतनी स्पष्टता से इसका चित्रण नहीं किया गया है।

अपनी 'मैं हूँ' मौजूदगी को बतौर अदृश्य ऊर्जा देखिए, जो कि आपके अंदर हमेशा मौजूद रहती है, जो केवल और केवल आपकी है और जैसे चाहें, आप उसका इस्तेमाल कर सकते हैं। यह कोई बाहरी ताकत नहीं है, जो कि

आपसे अलग कहीं रह रही हो, जहाँ आप उसे देख नहीं सकते या छू नहीं सकते या उससे काम कराने के लिए आपको उसकी विनती करनी पड़े—बिल्कुल नहीं। यह आपका सर्वोच्च स्वरूप है। मैं आपको प्रोत्साहित करूँगा कि इस ईश्वरीय ताकत का इस्तेमाल करें। आपकी ख्वाहिशों की दिशा में जो अभिव्यक्ति है, इस ऊर्जा को उसे पूरा करने पर जोर दें, ताकि यह आपकी और मानवता की सेवा कर सके।

'मैं हूँ' प्रवचन में सेंट जर्मेन ने कहा है—''इसलिए, जब आप कहते हैं—मैं विजेता मौजूदगी हूँ! मैं इस 'मैं हूँ' की मौजूदगी को अपने मन, घर, हालात और दुनिया को बेहतरीन तरीके से सँभाल सकता हूँ', ऐसा कहकर आप यह समझिए कि तब आपने सर्वोच्च स्तर का जोर लगा दिया है।''[46] इसमें हम ईश्वर को सर्वोच्च सत्ता के रूप में मान्यता देते हैं और प्रार्थना व चर्चाओं में उसका जिक्र करते हैं, सतर्क रहते हैं कि ईश्वर की निंदा न हो, और उससे डरते भी हैं।

मैं आपको यह सलाह नहीं दे रहा हूँ कि आप ऐसा रवैया अख्तियार कर लीजिए, जिससे कि समस्त जीवन के स्रोत के साथ संबंधों को लेकर घमंड झलके। यह जॉन की पुस्तक में हुए उल्लेख का बिल्कुल विपरीत हो जाएगा, जिसमें उन्होंने लिखा है—ईश्वर प्रेम है। यह दूसरा सवाल इस बारे में है कि आपका विश्वास 'मैं हूँ' की मौजूदगी में बेहद गहरा होना चाहिए और ईश्वरीय ताकत से सहयोग के प्रति इच्छानुरूप हठी होना चाहिए। इसके साथ आप अनंतकाल से जुड़े हुए हैं, क्योंकि आप ईश्वर हैं।

जब आप अपनी सोच में किसी उद्देश्य को शामिल कर लें तो उसके उच्चारण के दौरान अंत में किसी प्रश्न के लिए गुंजाइश न छोड़ें। अपने कथन को व्याकरण के स्तर से देखते हुए उसमें विस्मयादिबोधक चिह्न लगाएँ। 'मैंने इसे हकीकत में उतारा!' यह कहना तब आसान होगा, जब आप स्वयं अपनी सोच की घोषणा के स्तर से जीना शुरू करेंगे और अपने अंदर यह मान बैठेंगे कि आपकी ख्वाहिश पूरी हो गई।

जैसा कि सेंट जर्मेन ने सलाह दी है, ''अपनी समस्त ताकत को ईश्वर का सहारा दें और तब जब आप कमान सँभालेंगे, तब इससे फर्क नहीं पड़ेगा कि आप क्या चाहते हैं और आपके हाथ में तत्काल पूरी ताकत आ जाएगी, ताकि आप वांछित ख्वाहिश पूरी कर सकें।''[47] एक अन्य खास आकलन 'मैं हूँ' प्रवचन से कुछ इस प्रकार है—''अपनी आत्मा से कहें—'हे ईश्वर, यहाँ देखें! यहाँ आइए और इसका ख्याल रखें।' ईश्वर चाहता है कि आप उसे किसी काम में शामिल करें। इससे ईश्वरीय ऊर्जा, बुद्धिमत्ता और तत्त्वों की बाढ़ निकलती है, जो कि निर्देश के अनुसार एक निश्चित दिशा में बहती है।''[48]

'मैं हूँ' प्रवचन को लेकर अब एक अंतिम चीज बची है, जिसमें आपके भौतिक शरीर को दैवी पराकाष्ठा और स्वस्थ स्तर से देखना होता है—''आपको अपने शरीर के साथ बिना शर्त यह कदम उठाना चाहिए—'मैं हूँ' की अनुभूति ही इस भौतिक शरीर को पूर्णतया नियंत्रित करता है और अपनी श्रद्धा दरशाने के लिए प्रेरित करता है।'' जितना ज्यादा ध्यान आप अपने शरीर पर देते हैं, उतना ही यह परिपक्व होता है और उतना ही यह आपसे अपेक्षा करेगा और करता जाएगा।''[49] और तब आप वह चीज अपने अंदर लाइए, जो सेंट जर्मेन ने आपकी क्षमता बढ़ाने और आपको उत्साहित करनेवाले शब्द सौंपे हैं, जिसमें 'मैं हूँ' को नियत्रित करनेवाली मौजूदगी है, जिससे आप श्रेष्ठतम स्वास्थ्य हासिल कर सकते हैं—''आप सकारात्मक रूप से अपने शरीर में जो चाहें, पैदा कर सकते हैं, बशर्ते आप अपना ध्यान पूरी तरह श्रेष्ठता पर केंद्रित कर लें—सदैव ध्यान रखें कि अपनी नकारात्मकता को अपने ध्यान में कभी न लाएँ।''[50]

यहाँ मैं जो आपको बता रहा हूँ, वे चीजें अगर आपको अनर्गल लगें तो खुद से पूछें कि इस संसार में जब ईश्वरीय मौजूदगी आपके लिए काम करने के लिए तैयार है तो आप भयाक्रांत क्यों महसूस करते हैं? क्या आप विश्वास करते हैं कि ईश्वर सच में प्रेम करते हैं, जैसा कि इस बारे में लगातार धार्मिक पुस्तकों में यह जिक्र आता है, विशेष तौर पर न्यू टेस्टामेंट, कुरान, भगवद्गीता और ताओ ते चिंग में इन बातों का उल्लेख आता है?

अपने 'मैं हूँ' मौजूदगी को प्रयोग करने की आदत बनाएँ। उससे भी बढ़कर- जिद्दी बनें और अपने उच्चतम 'स्व' को निर्देशित करें कि वह रचना की समस्त ताकतों को इस प्रकार व्यवस्थित करे, जिससे यह तथ्य और मजबूत हो जाए कि आपने जिसे अपनी सोच में शामिल किया था, वह पहले ही तथ्य के रूप में स्पष्ट हो चुका है। मैं यह बात दोबारा पूरा जोर देकर कहना चाहता हूँ कि आपकी 'मैं हूँ' मौजूदगी आपके दिल की ख्वाहिश की अभिव्यक्ति करती है और यह किसी भी तरीके से अवज्ञाकारी या घमंडी नहीं है।

अगर आप चरमपंथी विनम्रता के क्षेत्र से नहीं आते तो इसका मतलब यह है कि आपने अपने तमाम प्रयास अहं के लिए कर रखे हैं और इसका मतलब यह कि वास्तव में आपने ईश्वर को पूरी प्रक्रिया से किनारे कर रखा है। अपनी अभिव्यक्ति के सिलसिले में जब आप अपने सर्वोच्च स्व पर जोर देते हैं तो इसका अर्थ यह होता है कि आपके अपने उद्देश्य में दृढ़ विश्वास, पूर्ण आस्था, परम तत्त्व समाहित है। यह बिल्कुल उसी प्रकार है जैसे आपका रोजाना साँस लेना, भोजन करना, हृदय का धड़कना, भोजन का पचना आदि। वास्तव में आप रोजाना के लाखों आश्चर्यों को लेकर कृतज्ञता के अथाह स्तर पर विराजमान होते हैं। और उसी पल आपकी इच्छा और जिद होती है हर चीज पर कि वह इन सब क्रियाओं में शामिल हो। आप ईश्वर के मौलिक आदेश का पालन करने के लिए अधिकृत होते हैं, जैसा कि जेनेसिस की पुस्तक में बताया गया है, धरती पर आधिपत्य लेने के लिए। आधिपत्य लेने का मतलब कि आप उस पर जोर दे रहे हैं और याद रखें कि हर समय आप यह कह सकते हैं कि प्रेम ने आप और पूरे संसार पर आधिपत्य जमा लिया है।

वर्तमान में आप जो कुछ भी महसूस कर रहे हैं और अभिव्यक्ति की प्रक्रिया में जो कुछ भी आपको मिल रहा है, उसके प्रति हृदय से आभार जताएँ और जो भी आपको मिलता जाए, उसके प्रति विनम्र रहें। उसी समय अपने होने के आध्यात्मिक स्रोत और दैवी कृपा से अपनी ख्वाहिशों की पूर्ति को लेकर भी 100 फीसदी हठी बनें। सहज रूप से जानें, किसी भी तर्क से परे जाकर कि आपकी इच्छाएँ वस्तुओं को कठोर करने के मध्य, हालात, तथ्य और घटनाएँ—जिसके साथ नया ईश्वरीय प्रोत्साहन भी है, आपके साथ जब तक कि इच्छाएँ तीसरे सवाल के समीचीन न हो जाएँ।

सवाल 3 : क्या मेरी इच्छाएँ मेरे उच्चतम 'स्व' की ओर झुकी हुई हैं?

यह सिद्धांत आपको संभावित पहचान चुनने के लिए आमंत्रित करता है और जैसा कि इस पूरी पुस्तक में इस पर जोर दिया गया है, जीना उस तरह कि मानो पहले ही सबकुछ पा लिया हो। अगर आपने अपनी सोच में ऐसी इच्छाओं को शामिल कर लिया, जो आपकी उच्चतम ईश्वर-प्रदत्त प्रकृति से मेल नहीं खातीं तो आप खुद को निराश और तनावग्रस्त हालत में पाएँगे। ईश्वर ही प्रेम है। अगर आपकी अपेक्षाएँ इस मंत्र से इतर हैं तो आप सफल नहीं हो पाएँगे और खो-से जाएँगे।

अगर ईश्वर एक है तो उसे विभाजित किया जा सकना संभव नहीं है। अगर आपकी इच्छाएँ आपसे या किसी अन्य से विवाद में शामिल हो जाएँगी, तब आपको दो चीजें तसवीर में शामिल करनी पड़ेंगी—एक तो आप स्वयं

और उसके साथ दूसरी वह पार्टी, जिसे आपकी ख्वाहिश की पूर्ति से नुकसान की संभावना है। ईश्वर एक है और समस्त चीजें उससे जुड़ी हुई हैं और आपका सर्वोच्च भाग (ईश्वर) प्रेम होने के कारण आप तसवीर में जो विरोधाभास लाएँगे, यहाँ तक कि वह उन्हें पहचान भी नहीं पाएँगे। अगर ईश्वर ने किसी ऐसी इच्छा को पहचान लिया, जिससे किसी का नुकसान होता हो, तो ईश्वर फिर ईश्वर नहीं रह जाएगा। ऐसा कैसे संभव है कि जो समस्त रूप से एक हो, वह दो हिस्सों में किसी चीज की पहचान करे और फिर भी ईश्वर कहलाए?

यही होता है, जब आप स्वार्थ के वशीभूत होकर या किसी को नुकसान पहुँचाने के इरादे से किसी प्रकार की अभिव्यक्ति दरशाते हैं। आप अहं को उकसाते हैं, जो हमेशा जीतने के बारे में सोचता है; कब्जाने, दूसरे से बेहतर होने, सर्वश्रेष्ठ होने की भावना के लिए इकट्ठा करता जाता है, पहचान या रुतबा हासिल करता है, हैसियत सुधारता रहता है और इसी प्रकार के तमाम काम करता जाता है। और फिर, अहं के कारण ईश्वर बहिष्कृत हो जाता है। मुझे पसंद है नेविले ने जिस प्रकार इस मुद्दे पर कहा है—''आप अपने आप की गहराइयों से वह नहीं निकाल पाएँगे, जो आप चाहते हैं; आप वही बना सकेंगे, जो आप खुद हैं और आप वह हैं, जो आप अपने बारे में महसूस करते हैं और यह भी कि दूसरे आपके बारे में क्या महसूस करते हैं।''[51] इसलिए इस अभिव्यक्ति की गतिविधि में रहस्य यह है कि आप अपने लिए कुछ ऐसा महसूस करें कि आपने इच्छा के अनुरूप वह चीज हासिल कर ली है और पहले से ही उस अवस्था में मौजूद हैं और उन चीजों को लेकर आप पूरी तरह से प्रेम की भावना से ओत-प्रोत हैं।

हर तरीके से आप अपनी सोच में यह विचार समाहित कर लें कि आप एक खुशहाल जीवन व्यतीत कर रहे हैं; लेकिन इसका मतलब यह कतई नहीं है कि आप आपकी ख्वाहिश अप्राकृतिक पक्ष लिये हुए हो, जैसे कि फैंसी घड़ी की, अनावश्यक महँगी गाड़ी, बड़ी मात्रा में नकदी, शानदार घर या कोई भी ऐसी चीज, जिससे कि आपके समकक्षों से आपकी हैसियत अनावश्यक रूप से ऊँची नजर आने लगे। इससे तत्काल द्वंद्ववाली स्थिति उत्पन्न हो जाएगी, दो रूप नजर आने लगेंगे। आप और आपका दूसरा वह हिस्सा, जो दूसरों से उच्च नजर आने के लिए अलग तरह से प्रभावित करने का प्रयास करेगा। आपके होने के स्रोत से संबद्ध रहने का मतलब यह है कि कोई भी किसी से भी किसी तरह से बेहतर नहीं है और उनका मूल्यांकन आर्थिक स्थिति के आधार पर ही होगा।

तीसरे प्रश्न का पूछना यह है कि क्या आप उसी प्रकार प्रेम करते हैं, जैसा कि आप पाते हैं? क्या आप यह अपेक्षा कर सकते हैं, जो आपने इच्छा की थी वह पहले ही वर्तमान की हकीकत में बदल चुका है, जिसमें आपके अहं की ख्वाहिश को पूरा करने के लिए कोई जगह नहीं है?

अगर माँग और जिद आपका तरीका है तो इसे शुद्ध प्रेम के बिंदु से अमल में लाएँ। प्रेम के नाम पर सबकुछ समर्पित करने के लिए तैयार रहें। पूर्ण विनम्रता की स्थिति में रहें। अगर आप चाहते हैं अपने शरीर को शुद्ध करना और बीमारियों से रहित श्रेष्ठ स्वास्थ्य के स्तर पर रहना चाहते हैं तो सहज रूप से महसूस करिए कि आपके पूरे शरीर में प्रेम की भावना ही दौड़ रही है और इस अंदाज में जिएँ कि मानो सबकुछ हकीकत में आपके समक्ष अवतरित हो चुका है। दूसरों को प्रभावित करने के लिए नहीं, न ही दूसरों पर वरीयता हासिल करने के लिए, बल्कि अपनी पूरी विनम्रतावाले भाव को प्रस्तुत करते हुए आपको स्वस्थ हाल में रहना है।

अल्बर्ट आइंस्टाइन ने एक बार प्रसिद्ध रूप से यह महसूस किया था कि वह यह चाहते थे और उसे सीखने की सोच भी रहे थे कि वह ईश्वर की तरह ही सोचें। इसका मतलब कि अपना जीवन और अभिव्यक्ति को इस तरह बनाएँ कि उसमें दूसरों की सेवा, प्रेम और कुछ देने के बदले में कुछ न पाने की ख्वाहिश शामिल हो; दूसरे शब्दों में, सहज रूप से प्रेम का भाव लिये हुए हों। अपने अहं को पूरी तरह तसवीर से बाहर कर दें, 'अपने गहरे अंतर्मन

से उसे बाहर करें', जैसा कि नेविले ने कहा है इस बारे में। और आपका अंतर्मन ही आपका सर्वोच्च भाव है, जो कि वास्तव में ईश्वर है। ईश्वर, जो कि आप हैं, ईश्वर जिसे यीशु ने भी कहा कि आप ही हैं, ईश्वर जो कि आपका अस्तित्व है, आपके अंतर्मन का भाव—इस ऊर्जा को आप अपनी सोच में भर जाने दें और तब जानें कि आप पूरी तरह केवल एकमात्र स्रोत के साथ संबद्ध हो गए हैं, जो कि हर रचना के लिए जिम्मेदार है।

जब आप अपनी भौतिक दुनिया में देखेंगे कि आपकी अभिव्यक्ति में दैवी झुकाव या रुझान आ गया है, तब आप ईश्वर की तरह सोचना शुरू करें और कोई भी चीज दूसरों से साझा करें तो पूरी उदारता के साथ। उसके पीछे किसी तरह की व्यावसायिक सोच या बदले में कुछ पाने की अपेक्षा शामिल न हो, यहाँ तक कि आप यह भी ख्वाहिश न करें कि अमुक व्यक्ति आपको शुक्रिया भी कहे। जैसे ही आप अपना उद्देश्य अपनी कल्पना में शामिल करते हैं और ऐसी सोच मन में लाते हैं कि आपकी मनोवांछित ख्वाहिश पूरी हो गई, ईश्वर के महान् प्रेम भरी छतरी के परे और किसी चीज की अपेक्षा न करें।

ल्यूक की पुस्तक में यीशु के कहे शब्दों के सार को हृदयस्थ करें, जिन्हें यहाँ मैं आपके लिए प्रस्तुत कर रहा हूँ —

लेकिन अगर आप उन्हें प्रेम करते हैं, जो आपसे स्नेह रखते हैं, तो इसमें आपके पक्ष में क्या जाएगा? आप तो जानते हैं कि पापी भी उनसे प्रेम करनेवालों से स्नेह रखते हैं। और अगर आप उनके लिए अच्छा करते हैं, जो आपके लिए अच्छा करते हैं, तो भी बताइए कि आपके लिए कुछ विशेष बात हुई क्या? यह काम तो पाप करनेवाले भी करते हैं; लेकिन अपने दुश्मन से प्रेम करें, उनके लिए अच्छा करें और उन्हें यह सोचकर उधार दें कि आपको उनसे कुछ नहीं चाहिए—और तब आपका इनाम बड़ा होगा और तब आप सर्वोच्च सत्ता के पुत्र कहलाएँगे। जो कि उनके लिए भी दयालु है, जो नाशुक्र और शैतान हैं। इसलिए दयावान् बनें, जैसे कि आपके पिता दयालु हैं (ल्यूक 6:32-36)।

इसी प्रकार, छह सदी पूर्व के एक संत लाओ-त्जू भी आपको याद दिलाते हैं कि एक महान् संत, जो दयालुता किसी दयालु के लिए दरशाता है, वही दयालुता वह किसी कठोर के लिए भी रखता है; क्योंकि दयालुता उसकी प्रकृति में है।

अगर आप अपनी इच्छाएँ उपर्युक्त बातों के अनुसार रखते हैं, विनम्रता का अभ्यास करते हैं और अपने अहं को किनारे रखते हैं, तो नेविले के अध्ययन के अनुसार आप एक सच देख सकेंगे, ''आप कभी भी अपनी गहराई से बाहर नहीं आ सकेंगे, जैसा कि आप बाहर आना चाहते हैं; आप हमेशा वही रहें, जो आप हैं।'' यहाँ केंद्र-बिंदु है 'आपकी गहराई'—जो कि आपका सर्वोच्च भाव है और अब आप चौथे प्रश्न की महत्ता समझ पाएँगे, जो निम्नलिखित है।

सवाल 4 : क्या मैं निर्णय, निंदा और आलोचना से मुक्त हूँ?

बहुत महीने पहले मेरी इच्छा थी कि मैं अपने जीवन में कुछ चीजें समाहित करूँ; लेकिन वह ईश्वरीय ताकत के साथ जुड़ नहीं पाईं, जिससे कि समस्त चीजें जुड़कर जीवन पाई हुई हैं। ऐसा नहीं था कि मैं बेसब्र था, जैसा कि मैंने यह जाना कि हर चीज के अस्तित्व में आने का कुछ दैवी समय भी होता है और यह मेरे अहं का काम नहीं है कि वह ये कहे कि मुझे कब क्या इच्छा जाहिर करनी है। मैं पूर्णतया इस नतीजे पर पहुँचा कि 'अनंतकालीन धैर्य रखें तो तत्काल प्रभाव देखने को मिलता है', जैसा कि 'ए कोर्स इन मिरैकल्स' में स्पष्ट रूप से बताया गया है। तत्काल परिणाम आंतरिक शांति का परिणाम होता है, जो मैं महसूस करता हूँ, जब मैं दैवी बातों में भरोसा करता हूँ और अनंतकालीन धैर्य शुद्ध विश्वास को कहने का दूसरा तरीका है।

यह बात, जिस ओर मैं इशारा कर रहा हूँ, वह यह कि मैं किसी भी चीज का दूर से अनुभव नहीं कर रहा, बल्कि

आंतरिक संतुष्टि के मार्फत कर रहा हूँ। वास्तविकता यह है कि मैं अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए जितना ज्यादा केंद्रित होता जाऊँगा—यहाँ तक कि मैंने पिछले आठ अध्यायों में यहाँ जो कुछ भी लिखा है, भले उसका अभ्यास तक कर रखा है—मैं उतना ही ज्यादा चिंतित, दुखी, तनावग्रस्त, निराश, हतोत्साहित और कुछ हद तक नाराज भी हो जाऊँगा। फिर यह बिल्कुल काम करता हुआ नहीं दिखाई पड़ेगा।

फिर एक दिन मैं 'मैं हूँ' प्रवचन के तीसरे अंक को हजारवीं दफा दोहरा रहा था। यह पुस्तक योग स्टूडियो में सोने में लिपटी हुई रखी थी और वही पुस्तक मेरी इस पुस्तक की रचना की प्रेरणा बनी और उस पुस्तक को पढ़ने के दौरान मैंने महसूस किया कि मेरे खुद के शरीर में मेरी अपनी ही भावनाओं ने मेरी अपनी ही सबसे बड़ी ख्वाहिशों को लेकर उथल-पुथल मचा रखी है—

छात्र को लगातार अपने मानवीय भाव में देखना चाहिए और यह देखना चाहिए कि क्या आदतें या रचनाएँ हैं, जो कि तोड़कर बाहर कर दी जानी चाहिए और नष्ट कर देनी चाहिए; निर्णय करने, निंदा करने और आलोचना करने की आदतों को दरकिनार कर ही वह मुक्त रह सकता है। छात्र की सच्ची गतिविधि केवल अपनी दुनिया को श्रेष्ठ बनाने की होनी चाहिए और ऐसा तब तक नहीं हो सकता, जब तक कि वह ईश्वर के अन्य बच्चों की दुनिया मे गलतियाँ या कमियाँ ढूँढ़ता रहेगा।[52]

यह पढ़ते ही ऐसा लगा मानो मेरे ऊपर एक बालटी ठंडा पानी गिरा दिया गया हो। ऐसा लगा मानो मैं कोमा की स्थिति से उठ खड़ा हुआ हूँ और मेरे जीवन की परिभाषा ही बदल गई हो। ख्वाहिशों की पूर्ति के सिलसिले में मेरी धारणा इस विशेष चीज (जिसे मैं नितांत निजी रखना चाहता था) को लेकर पूरी तरह बदल गई। हर समय मैं अपनी कल्पनाशीलता का प्रयोग करता, ताकि मैं एक स्पष्ट तसवीर बना सकूँ कि मैं चाहता क्या हूँ, मैंने उसी मानसिक अवस्था से रहने का अभ्यास करना शुरू किया। मैंने यह माना कि मेरी ख्वाहिश पूरी हो चुकी है। मैंने अपने व्यापक ध्यान को अपनी आंतरिक दुनिया को जीवित रखने के लिए केंद्रित किए रखा और सोने से पूर्व के अंतिम क्षणों को बड़ी ही कुशलता से अपने अवचेतन मन को लगातार यह अभिव्यक्त करने में प्रयोग किया कि मेरी ख्वाहिशें पूरी हो चुकी हैं।

इस पूरे समय के दौरान मैं ईश्वर के अन्य बच्चों में कमियाँ भी देखता रहता था। मैं प्रेम से आलोचना करता, लेकिन उतने प्रेम से निंदा नहीं करता था और मेरे निर्णय तत्काल मेरे आध्यात्मिक नजरिए व उद्देश्यों पर हावी होने लगते थे। मुझे यह सीखना पड़ा कि ईश्वर के अन्य बच्चे जो कर रहे हैं, वे वही कर रहे हैं, जो उन्होंने इधर-उधर से सीखा है और मुझे उनसे स्नेह करने के काबिल बनना चाहिए, उन सबसे, जैसे हमारा स्रोत उनसे प्रेम करता है—बिना निर्णय, बिना निंदा और बिना आलोचना।

अगर मैं अपने उच्चतम भाव में पूरे प्रेम के साथ रह रहा हूँ तो इसका मतलब यह है कि मेरे अंदर प्रेम का सागर उमड़ रहा है; और यही एकमात्र ऐसी चीज है, जिसे मैं बाँट सकता हूँ। अगर कोई, जिसे मैं प्रेम करता हूँ, वह मेरे अहं से इतर कुछ और चुनना चाहे तो मैं उसे अपने उच्चतम भाव के कुछ हिस्से भेजना चाहूँगा, जिसे मैं ईश्वर भी कहता हूँ और ईश्वर ही प्रेम है, जैसा कि मैं पहले कई बार कह चुका हूँ।

दूसरों के विचारों, भावनाओं और व्यवहार की मेरी आलोचना और निंदा—भले ही वह कितनी ही उचित हो और मेरे मानवीय दृष्टिकोण से नैतिक हो—फिर भी यह ईश्वरीय भाव से एक कदम दूर ही कहलाएगा और यह ईश्वरीय चेतनता है, जो कि मेरी इच्छाओं को पूरा करने के लिए मुझे अनुमति प्रदान करती है; वह भी तब तक जब तक कि मैं अपने होने के स्रोत से जुड़ा हूँ।

मैं चाहूँ तो ईश्वर के बच्चों को लेकर निर्णयात्मक और निंदक हो सकता हूँ और कारणों की एक लंबी फेहरिस्त

लेकर बैठ सकता हूँ। लेकिन क्यों, मैं सही हूँ। फिर भी मैं अपनी दुनिया को श्रेष्ठ बनाना चाहता हूँ और ऐसा इसलिए करना चाहता हूँ, ताकि मैं प्रेम से हर निर्णय को परिवर्तित कर देना चाहता हूँ या इच्छाओं की पूर्ति न होने के फलस्वरूप चीजों को व्यवस्थित करना चाहता हूँ।

मैंने बरसों पतंजलि को पढ़ा है और उन्होंने हजारों साल पहले हमें यह बताया है कि हम जब मुक्त रहते हैं, यानी किसी को नुकसान पहुँचाने के विचारों से नहीं घिरे होते हैं, तब समस्त प्राणी जगत् हमारी मौजूदगी से चिंतित नहीं होता और हमें अपने दुश्मन के रूप में नहीं लेता। अब मैं जानता हूँ कि हम सब इनसान हैं; आप, मैं, हम सब। हम कभी-कभार अपने उच्चतम भाव से इधर-उधर डोल जाते हैं और निर्णयात्मक, आलोचक और निंदक बन जाते हैं; लेकिन इस तरह के आदान-प्रदान से बचने का अभ्यास ही हमें इनसान बनाए रख सकता है।

मैं केवल इतना बता सकता हूँ कि जब मैंने अंतिम रूप से इसे पाया और केवल इतना भर किया कि ईश्वर के बच्चों की तरफ प्रेम को बढ़ाया, जिनके प्रति पहले मैं निर्णयात्मक या आलोचक बना हुआ था, आप यकीन नहीं करेंगे, मैं तत्काल अंदर से परम संतुष्टि से भर गया और मेरी इच्छाएँ निश्चित रूप से पूरी होने लगीं। मैं आपसे भी अपील करता हूँ कि निर्णय और आलोचना थोपने की बजाय लोगों की तरफ प्रेम बढ़ाएँ और तब आप महसूस करेंगे कि आप आनंद व उत्साह से लबरेज हो गए हैं। गौर करें कि जब आप मुक्त रूप में स्थित होते हैं, चीजों को देखने का नजरिया जब बदलते हैं तो उन हालात में भी जरूर बदलाव आता है।

सवाल 5 : अगर मेरी प्रार्थना कबूल हो चुकी है तो भी क्या मैं प्रार्थना करूँ?

प्रार्थना के पारंपरिक तौर-तरीके कुछ इस तरह के होते हैं कि हमें जीवन-पर्यंत ईश्वर से कुछ-न-कुछ माँगना होता है या कुछ अपेक्षा रखनी होती है, जिसे बतौर ख्वाहिश हम उम्मीद करते हैं कि वह ईश्वर पूरी करेगा।

मेरे एक करीबी मित्र और सहकर्मी ग्रेग ब्रेडेन, जो कि खुद भी नेविले के प्रशंसक और छात्र थे, अपनी पुस्तक 'द इसाइया इफेक्ट' में लिखते हैं—

बजाय किसी परिणाम की चाह के कि हमारी प्रार्थना सफल हो, हमें रचना के क्षेत्र में सक्रिय रूप से हिस्सा लेना चाहिए और अपनी भूमिका को पहचानना चाहिए और जिन चीजों की रचना को लेकर हम आश्वस्त हों कि हमने किया, उसके लिए हमें शुक्रगुजार होना चाहिए। भले हम उसका तत्काल परिणाम न देख पाएँ, हमारा शुक्रिया कहना इस बात का द्योतक है कि रचना और सृजन के क्षेत्र में कहीं-न-कहीं हमारी प्रार्थना सुनी गई और कबूल की गई।

यह बात तो आमतौर पर प्रचलित 'माँगो और मुराद पूरी पाओ' की प्रार्थनावाली स्थिति से बिल्कुल भिन्न है, जैसी कि अपेक्षा की जाती है। यह नया महसूस हो सकता है, लेकिन यह बहुत जरूरी है कि आप अपनी दैवी भूमिका को पहचानें और अपनी आध्यात्मिक ख्वाहिशों को तो पूरा करें ही, साथ ही दूसरों की भी जरूरतों को पूरा कराएँ।

प्रार्थना के दौरान जब आप अपने पवित्र अंत:करण में उतरते हैं तो आपकी कल्पना में एक विजन भी उभरता है। वह इस कदर मजबूत होता है कि आप अपने शरीर में उसकी मौजूदगी पहले ही महसूस कर चुके होते हैं। एक बार फिर अगर हम नेविले के विचारों को यहाँ देखें तो वह कहते हैं—''जिस पल आप यह स्वीकार करते हैं कि आपकी इच्छा पूरी हो गई, उसी पल आपका अवचेतन मन उसके होने के मायने तलाशने लगता है। इसलिए सफल रूप में प्रार्थना करने का मतलब यह है कि ख्वाहिश के पूरी होने की अनुभूति लें।''[53]

ईश्वर का एक अंश होने और इस प्रकार ईश्वर द्वारा इस पूरी रचना-प्रक्रिया का हिस्सा होने के कारण प्रार्थना के पलों में आप सक्रिय हिस्सेदार बन जाते हैं। उस दौरान अपनी इंद्रियों को पूरी तरह बंद करने का प्रयास करें, साथ

ही हर तरह के सबूत जो लगातार आपके समक्ष रखे जाते हैं, क्योंकि आपकी प्रार्थनाओं में आप उन चीजों को ज्यादातर महसूस करने की ओर अग्रसर होते हैं, जिन्हें आपकी इंद्रियों ने निश्चित रूप से दरकिनार कर दिया होता है। संभवत: मैं जो करता हूँ, उसे विस्तार से बताना आपके लिए आसान रहेगा।

जब भी मैं प्रार्थना करता हूँ, हमेशा यही इच्छा सामने रखता हूँ कि मैं अपने लिए, अपने प्रियजनों के लिए और इस पूरी धरती और इसके जीव-जंतुओं के लिए बजाय कि अपनी इच्छा थोपने या ईश्वर से अपनी प्रार्थना कबूल करवाने के। अपने मन में मैं अपनी इच्छाओं को पूरा होते हुए देखता हूँ और मैंने अनुभव किया है, जो मैं अपने पूरे शरीर में महसूस करता हूँ। मैं कृतज्ञता की चरम अवस्था में रहता हूँ। मेरी प्रार्थना बिना किसी विशेष प्रयास के होती है; बल्कि ऐसा महसूस होता है कि यह पहले ही पूरी हो चुकी हो।

मैं कुछ इस प्रकार से काम करता हूँ, मानो मैं जिस चीज के लिए प्रार्थना कर रहा हूँ, वह सच्चाई हो, यहाँ तक कि मेरी इंद्रियाँ और मेरा शरीर मुझे इस बात का सबूत भी दे रहे होते हैं। मैं किसी भी तरह के विशेष पक्ष की चाह नहीं रखता, क्योंकि मैं अहं-केंद्रित देवों में भरोसा नहीं करता, जो खास लोगों के लिए काम करते हों या सभी को स्वस्थ रख सकते हों, लेकिन उस क्षमता को रोककर रखते हों, ताकि लोग उनकी महत्ता स्वीकारें और उनका महत्त्व बना रहे। मैं रचनाशीलता से जुड़े पूरे प्रयोजन का हिस्सा हूँ। मैं ही दैवी चेतनता हूँ और मैं यह कभी नहीं भूलता। मैं जानता हूँ कि मेरे अंदर वह क्षमता है कि मैं अपने सृजन के स्रोत से चेतन संपर्क साध सकता हूँ—काल्पनिक ईश्वर की निंदा करने में मुझे किसी प्रकार का भय नहीं है।

सेंट जर्मेन ने अपने 'मैं हूँ' प्रवचन में कहा है, ''मैं अपने छात्रों से पूरी गंभीरता से कहता हूँ—गुणवत्ता या इच्छित गुण को हासिल करने का और कोई रास्ता नहीं है, सिवाय इसके कि उस पर दावा किया जाए।''[54] अपने मन में यह बात हमेशा रखते हुए मैं सबके लिए शांति, स्वास्थ्य, खुशी, उल्लास, खुशहाली का दावा करता हूँ। मैं अपने लिए, पूरी मानवता के लिए और पूरे विश्व के लिए शांति व संतुष्टि की कामना करता हूँ। अपनी प्रार्थना में इन सारी अपेक्षाओं के पूरा होने को लेकर मैं अपनी इस रहस्यमयी भूमिका के लिए शुक्रिया अदा करता हूँ और अपने अवचेतन मन को रीप्रोग्राम करता हूँ, ताकि इसे मैं अपने शरीर में भी महसूस कर सकूँ। मैं अपने पवित्र प्रार्थना काल को अपने अंदर इसी भाव के साथ छोड़कर दैनिक क्रिया में लगता हूँ। मैं इस बात से कभी हतोत्साहित नहीं होता कि मेरी इंद्रियाँ मुझे किस प्रकार की सूचनाएँ दे रही हैं। देश, काल और परिस्थिति से जुड़े तमाम विचारों को मैं पीछे छोड़ चुका हूँ और मैं केवल 'मैं हूँ' के बतौर मेरी सच्ची पहचान पर ही भरोसा करता हूँ।

अकसर रात में मैं प्रार्थनामय चित्रण में व्यस्त हो जाता हूँ। मैं जिन्हें जानता हूँ, उन लोगों के चेहरे देखता हूँ, जो अब इस दुनिया में नहीं हैं; उन लोगों को देखता हूँ, जिनसे मैं कभी मिला नहीं, लेकिन मीडिया के जरिए उन्हें कहीं देखा होता है और उन लोगों को भी देखता हूँ, जिनसे बचपन में मैं मिला था। मैं खुद को उनके पूरे प्रेम से घिरा पाता हूँ। मैं उनका स्नेह देखता हूँ और अपने व उनके लिए भी वैसा ही महसूस करता हूँ, जैसा मैं 'मैं हूँ' की मौजूदगी में कहता हूँ।

जैसा कि 'मैं हूँ' प्रवचन में सिखाया गया है, ''अनिच्छित चीजें बाहर निकलती हैं और 'मैं हूँ' मौजूदगी अंदर प्रवेश करती है; और तब आप पाते हैं कि आप पूर्णतया एक नए संसार में प्रवेश कर गए हों, जिसमें खुशियाँ भरी हों और वह श्रेष्ठता, जिसे आप हमेशा से जानते रहे हों और जो कहीं-न-कहीं आपके अपने दिल में अरसे से मौजूद रही हो।''[55] मेरे लिए यही प्रार्थना है और जब मैं प्रार्थना के इन पलों से बाहर निकलता हूँ तो मुझे ऐसा लगता है मानो मैं कोई फिल्म देखने गया हूँ और फिल्म का सफल अंत देखा रहा हूँ, यद्यपि मैं बिल्कुल नहीं जानता कि उस

अंत को कैसे हासिल किया था।

प्रार्थना की यह महज एकमात्र महान् ताकत नहीं है, बल्कि यह जीवन में ख्वाहिशों के पूरा होने की ताकत को भी दरशाता है। न कोई अहं, न दबाव, न विशेष प्राथमिकता; शक्ति की सहज रूप से जानकारी, जो कि हमारे अंदर ही वास करती है और हम इसे तब महसूस कर पाते हैं, जब हम यह मानते हैं कि हम किसलिए प्रार्थना कर रहे हैं, हमेशा अपने उच्चतम भाव से जुड़े होते हैं और यही संपूर्ण होने की सच्चाई है। हम सब रचना के इस नृत्य में हिस्सेदार हैं।

सवाल 6 : क्या मेरा मस्तिष्क अनंत संभावनाओं के लिए खुला है?

आप एक अनंत ब्रह्मांड में रहते हैं, जिसमें हर तरह का अस्तित्व समाहित है। चूँकि यह क्षेत्र दायरे से परे और असीमित है, इसलिए इससे बाहर कुछ भी होना असंभव है। इस क्षेत्र में जो कुछ भी घटित होता है, वह पूरी तरह इसी से प्रभावित होता है और फलस्वरूप कुछ भी घटनात्मक होना संभव नहीं है। चेतना का क्षेत्र, और आपकी इसमें भूमिका भी, जैसा कि मैं इस पुस्तक की शुरुआत में कह चुका हूँ, सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान, सर्वव्यापी और ईश्वर के एक हिस्से के रूप में होती है। 'ईश्वर के साथ रहकर हर चीज संभव है', जब आप आश्वस्त हो जाते हैं तो यह अनंत रूप से उत्साही होता है, यानी कि फिर इससे परे कुछ भी बचता या छूटता नहीं है।

इस समझ के साथ जीना, अगर आपकी इच्छाएँ एक सार्वभौमिक ईश्वरीय ताकत के साथ जुड़ी हैं, तो यह आश्चर्यजनक अवतार सामान्य घटना बन जाती है। यह ब्रह्मांड अपने तरीके से चीजों को व्यवस्थित करने की प्रक्रिया अपनाता है, जो आपकी बौद्धिकता से परे होता है और जिसे आप अपने दिमाग से खोजना चाहते हैं। यही नहीं, आप जवाब ढूँढ़ने के लिए इसमें विज्ञान के विशेष फॉर्मूले लगाकर तरह-तरह के सवाल करते हैं कि ऐसा क्यों और वैसा क्यों इस समय घटित हुआ। जबकि आपकी ज्ञानेंद्रियाँ पूरी तरह से भ्रम में होती हैं, रहस्यमयी परोपकारी ताकतें आपकी सहायता के लिए हाजिर होती हैं। समान रूप से अतार्किक घटनाएँ आसानी से स्वीकार होने लगती हैं और जिन चीजों को आपको असंभव के रूप में बताया गया होता है या पहुँच के बाहर बताया जाता है, वह घटित होने लगता है।

इस प्रश्न के बारे में बात करने के लिए मुझे अपने जीवन में घटित कुछ अर्थपूर्ण और अप्रत्याशित घटनाओं का जिक्र करना होता है। चूँकि मैंने जो कुछ इस पुस्तक में लिखा है, उन चीजों का अभ्यास भी करता हूँ और ईश्वर के पहलू से जीता हूँ, अत: मैं बहुत सारी चीजें और घटनाएँ अनुभव भी करता हूँ, जो कि संभवत: अज्ञानता के दौरान पहले मैं खारिज कर देता था। लेकिन फिर भी, मैं कभी भी अपनी नई जानकारी को अपने अहं से भरे दायरे में घुसने नहीं देता था। मैं अपने जीवन के निजी अनुभव से तीन उदाहरण आपके समक्ष रखता हूँ, जो हाल में ही मेरे साथ घटित हुई हैं—बतौर एक इनसान, एक शिक्षक और एक आध्यात्मिक शख्स के तौर पर।

पहला निजी अनुभव

जैसा कि मैं पहले इस पुस्तक में लिख चुका हूँ, मेरी तसवीरों में आश्चर्यजनक रूप से असंख्य ऑर्ब्स, जिनके बारे में कोई तर्क नहीं दिया जा सकता। वह भी तब, जब मैं श्रोताओं से मुखातिब था और इस पुस्तक के बारे में उन्हें बताना ही मेरा उद्देश्य था। इसी प्रकार, ये ऑर्ब्स उन तसवीरों में भी नजर आए, जब मैं इस कार्यक्रम के दौरान लोगों से घिरा हुआ था—या तो पुस्तक पर हस्ताक्षर कर रहा था या उन लोगों से बातचीत का लुत्फ उठा रहा

था, उनसे हँसी-मजाक कर रहा था और उनकी जिज्ञासाओं को शांत कर रहा था, जैसा कि ऐसे कार्यक्रमों में आमतौर पर होता ही है। मुझे इस बारे में बिल्कुल नहीं पता कि ये ऑर्ब्स उस दौरान ही कैसे प्रकट हुए और ऐसा पहले क्यों नहीं हुआ, या क्या उनकी मौजूदगी के पीछे कोई छिपा हुआ मंतव्य भी है।

मैंने क्लॉस और गुंडी हेनिमैन की पुस्तक 'ऑर्ब्स : देयर मिशन एंड मेसेजेस ऑफ होप' पढ़ी है और मैं आपको भी उस पुस्तक को पढ़ने की सलाह दूँगा। उन्होंने इन ऑर्ब्स के संबंध में न केवल विशेष टिप्पणी की है, बल्कि दुनिया भर में अनेक कार्यक्रमों में उनकी उतारी गईं उनकी तमाम तसवीरें भी साझा की हैं। क्लॉस ने प्रायोगिक भौतिकी में पी-एच.डी. कर रखी थी और वह स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी में अध्यापन करते हैं और उनकी पत्नी कैलिफोर्निया में सम्मानित शिक्षाविद् हैं। स्वाभाविक रूप से वे विचारशील एवं सूचनाओं से लैस लोग हैं, जिनकी जिज्ञासा इस विशेष विषय में किसी बेहद मजबूत आधार के कारण ही रही होगी।

मेरे जीवन में इन ऑर्ब्स का आगमन हाल के भाषणों और समूहों के साथ संबंधित वार्तालाप के दौरान ही देखने में आया है। वे अकसर मेरी मदद करते दिख जाते हैं और मेरे तमाम निर्णयों, जिनमें लोगों को तमाम तरीकों से बेहतर जीवन-शैली अपनाने की सलाह में उनकी समान रूप से भागीदारी होती है। मैं लोगों को सलाह देता हूँ कि वे ईश्वर-प्रदत्त तरीके से उच्चतम भाव में रहते हुए अच्छी जीवन-शैली तलाशें, जिएँ और ईश्वरीय चेतना के तमाम पहलुओं को अनुभव करते हुए उसे लिपिबद्ध करें।

अगर आप इस पुस्तक में शामिल तसवीरों के जरिए ऑर्ब्स को देखें तो आप पाएँगे कि मेरे सिर के ऊपर एक बहुत बड़ा सा ऑर्ब नजर आएगा और अकसर पूरा कमरा इन छोटे-छोटे ऑर्ब्स से भरा नजर आएगा, जो मेरे प्रेम भरे संदेशों की पुष्टि करते हुए महसूस होते हैं, जो प्रकाश के रहस्यमयी गोलाकार रूप में इस अवसर के गवाह के रूप में घुसपैठ करते हैं। मैं कभी अनुमान नहीं लगाता कि वे क्या हैं या वे क्यों मुझे अपनी मौजूदगी दिखाना चाहते हैं और मेरी जिंदगी में वे क्यों लगातार प्रकट हो रहे हैं। वे उद्गम हो सकते हैं उन आत्माओं के, जो मेरे इर्द-गिर्द नई ऊर्जा के साथ रहना चाहती हैं, ताकि मेरे ज्ञान को और ऊँचाई प्रदान कर सकें और मेरे संदेशों को और स्पष्ट करने में मेरी मदद कर सकें। मुझे बिल्कुल पता नहीं है—मैं केवल इतना जानता हूँ कि सबकुछ संभव है और मैं उनके किसी भी रूप को स्वीकार करने को तैयार हूँ।

मेरे मित्र लिंडा मिलेक ने हाल ही में हे हाउस कैरिबियन क्रूज पर तसवीरों के माध्यम से पहली बार इन प्रकाशमान स्रोतों से मेरा परिचय कराया था। उन्होंने बताया कि 18 साल पूर्व एक हादसे में अपने दोस्त को बचाते हुए उनके बेटे की मौत हो गई थी। उनका बेटा अब भी बातचीत के अंदाज में उनसे बात करता रहता है और जब लिंडा उसे अपने आसपास महसूस करती हैं तो तसवीरों में गोलाकार ऑर्ब्स के रूप में नजर आने लगते हैं। ये बातें बताते हुए उन्होंने कहा कि वह अपने बेटे की मौजूदगी को महसूस कर सकती हैं और इस वक्त सेंट मार्टिन क्रूज शिप के डाक पर भी वह उसकी मौजूदगी को महसूस कर रही हैं। उन्होंने मेरी तसवीर ली और मेरी बाईं व दाईं जाँघ के पास मेगाफोन आकार के दो ऑर्ब्स नजर आए। इस क्रूज पर पहली बार ऑर्ब्स नजर आए, जिसके बारे में मैं पहले लिख भी चुका हूँ।

अब, जबकि मैं इसे दोहरा रहा हूँ, मेरा इरादा यह दावा करने का नहीं है कि मेरे पास इसे लेकर कोई बहुत बुद्धिमत्तापूर्ण व्याख्या मौजूद है कि मेरी जिंदगी में इन ऑर्ब्स की अनवरत मौजूदगी क्यों है। अपने अनुयायियों से लोयोला के संत इग्नेशियस की कही बातें मुझे बेहद पसंद आती हैं, ''जो भरोसा करते हैं, उनके लिए किसी अन्य शब्द की गुंजाइश ही नहीं होती।'' अब आप क्या समझ पाते हैं, यह मैं आपके विवेक पर छोड़ता हूँ तथा मैं खुद

को आगे की रहस्यमयी घटनाओं का अनुभव लेने तथा उनसे सीखने के लिए आगे बढ़ता हूँ।

दूसरा निजी अनुभव

मैं जो दूसरा उदाहरण पेश करूँगा, उसमें मैंने ब्राजील के एक छोटे से गाँव अबादिआनिया के एक शख्स के साथ हुए वाकए का जिक्र शामिल है। उसे 'जॉन ऑफ गॉड' के नाम से भी जाना जाता है। मेरी मित्र रायना पिस्कोवा, जो कि कैलिफोर्निया में नेत्र सर्जन हैं, कई मौकों पर जॉन ऑफ गॉड से मिलने जा चुकी हैं। उनको जब मेरी ल्यूकेमिया की समस्या के बारे में पता चला तो उन्होंने मुझसे अपने साथ जॉन ऑफ गॉड के पास चलने के लिए कहा। मैं उनके साथ अबादिआनिया जाने के लिए सहमत हो गया; लेकिन जब समय करीब आया तो मैंने अमेरिका में ही रुकने का निर्णय किया, क्योंकि मुझे इस पुस्तक को पूरा करना था। मैं चाहता था कि मुझे इस पुस्तक के लिए ऐसा समय मिले, जिसमें मुझे किसी तरह का व्यवधान न मिले और मैं पूरे अनुशासन के साथ हर दिन बैठकर अगले कुछ महीनों में इसे पूरा कर डालूँ।

रायना ने जॉन ऑफ गॉड के यहाँ दो हफ्ते बिताए। वहाँ जॉन ऑफ गॉड सर्जरी कर रहे थे। हालाँकि अबादिआनिया जाने का मूल कारण मेरी बीमारी का इलाज पता करना था, लेकिन उन्हें संयोगवश वहाँ सर्जरी की एक प्रक्रिया सीखने को मिल गई। वहाँ रहने के दौरान ही उन्होंने मुझे संदेश भेजा कि उन्हें मेरी चार तसवीरें चाहिए। मुझे कहा गया कि मैं सफेद कपड़ों में रहूँ और तसवीरें शरीर के आमने-सामने और अगल-बगल की होनी चाहिए। शुक्रवार को उन्होंने तसवीरों को जॉन ऑफ गॉड के समक्ष प्रस्तुत किया और पूछा कि क्या वह मेरे ऊपर भी सर्जरी की अनुमति देंगे और ब्राजील में बैठकर हवाई में, जहाँ मैं पुस्तक लिख रहा हूँ, सर्जरी आजमाना चाहेंगे? जॉन ऑफ गॉड ने तसवीरें देखीं और कहा कि वह सर्जरी नहीं करेंगे, क्योंकि मुझे विशेष जड़ी-बूटियों की जरूरत है और बिना उनके सब बेकार हो जाएगा।

रायना, ईश्वर इस देवी सरीखी महिला का भला करे, डॉक्टर और दोस्त ने विशेष जड़ी बूटियाँ एकत्र कीं और एक कार में रखकर फेडएक्स स्टेशन पहुँच गईं। तीन दिन बाद जब वे पहुँचीं, मुझे बताया गया कि मैं उनके 8 कैप्सूल 48 घंटे के अंदर निगल लूँ। उसके बाद सफेद कपड़ों में मुझे अपनी तसवीर लेने को कहा गया और तत्काल उन्हें ईमेल से रायना के पास भेजने को कहा गया। मेरी बेटी सेरेना ने चार तसवीरें लीं और रायना के पास भेज दीं। अगले दिन रायना ने मुझे फोन किया और उत्साहित होकर मुझे बताया कि जॉन ऑफ गॉड ने सर्जरी के लिए सहमति दे दी है। यह सर्जरी गुरुवार को 7 बजे सुबह (ब्राजील में दोपहर 2 बजे) की जाएगी और उसने मुझे सर्जरी की तैयारी के लिए विशेष निर्देश सुना दिए।

गुरुवार को सुबह 7 बजे मैं हवाई स्थित अपने बिस्तर में था, जबकि मेरी तसवीरों को देखकर ब्राजील में उतनी दूर प्रक्रिया शुरू होने वाली थी। मैं इसे लेकर खुले मन से तैयार था, फिर भी मैं यह स्वीकार करना चाहूँगा कि इतनी लंबी दूरी से महज सफेद कपड़ों में खींची गई तसवीरें देखकर सर्जरी करने के नाम पर मुझे थोड़ी हैरानी और संशय मुझे बहा ले जा रहा था। मुझे यह भी अचरज भरा लग रहा था कि ब्राजील से कूरियर के जरिए भेजे गए कैप्सूल का सर्जरी में भला क्या योगदान होगा।

रायना के संदेशों से मेरा सेल फोन घनघनाने लगा। मुझे बिस्तर पर वापस जाना था और अगले 24 घंटे तक सोना था। न काली मिर्च, मछली या मसालेदार कुछ भी नहीं खाना था। न कसरत, न फोन, न लिखना, न सेक्स और अगले सात दिन तक मसाज भी नहीं करा सकता था मैं, जब तक कि टाँका नहीं हट जाता। मेरी पहली

प्रतिक्रिया यह थी कि मैं लगातार 24 घंटे तक कैसे सो पाऊँगा, क्योंकि मैं महज 8 घंटे की नींद के बाद अपने आप ही उठ जाता हूँ। रायना ने कहा कि अगर मैं नहीं सोऊँगा तो मुझे ऐसा महसूस करना है कि मैं सो रहा हूँ और जो वस्तुएँ मेरा उपचार करेंगी, वही मुझे एनेस्थेटाइज भी कर देंगी। पाँच मिनट के अंदर मैं भारी थकान महसूस करने लगा। मैं बिस्तर पर लेट गया और अगले 24 घंटे तक वहीं पड़ा रहा और केवल दो बार कुछ हलका-फुलका खाने और बाथरूम जाने के लिए उठा।

अगले दिन मेरे सामान्य रुटीन के काम जैसे कि टहलना, तैरना, सीढ़ी चढ़ना और वजन उठाना—जो मैं पिछले 35 साल से करता आ रहा था—मुझे महसूस हो रहा था कि सबकुछ मुझसे छिन गया है। यहाँ तक कि कुछ कदम टहलने में भी मेरी साँस फूलने लग रही थी। जब मैंने रायना से इस बारे में बात की तो उसने कहा, ''आपकी सर्जरी हुई है। आपको अगले सात दिन तक पूरी तरह आराम करना है, अन्यथा जॉन ऑफ गॉड ने आपके लिए जितना कुछ किया है, सब बेकार चला जाएगा।''

इस तरह पूरा हफ्ता बीता और मेरी बेटी सेरेना ने मेरा खयाल रखा, जबकि मैंने आराम के सिवा कुछ नहीं किया। मेरे शरीर से बड़ी मात्रा में अपशिष्ट पदार्थ निकल रहा था। मुझे कफ की समस्या हो गई थी और मैं बुखार-सा महसूस कर रहा था, साँस लेने में समस्या हो रही थी, थकान हावी थी, आँखें नम थीं—और भी तमाम तरह के संकेत मेरे शरीर से मुझे मिल रहे थे। किसी भी तरह की कसरत करने का तो सवाल ही नहीं था। मैंने अपना एक हफ्ता पूरा आराम करते हुए गुजारा।

रायना ने अगले बुधवार की रात को मुझे फोन पर बताया कि मेरे टाँके निकाले जा रहे हैं और मुझे खास निर्देश दिए कि मुझे 8 घंटे की नींद लेने से पहले किस तरह की तैयारी करने की जरूरत है। वास्तव में, मैंने वैसा ही किया जैसा मुझे कहा गया था। लेकिन वह थोड़ी सी मात्रा में संशय मेरे मन में उन टाँकों को हटाने के दौरान भावनाओं को लेकर घुमड़ता रहा। मेरी दोस्त ने कहा कि कुछ भी हो सकता है और यह कि जब उनके साथ पहली बार ऐसा घटित हो रहा था तो कमरे में हलका सा भूकंप जैसा कंपन भी हुआ था। इसलिए मैं कमरे में से ऊँचाई पर रखे कुछ कीमती सामान हटा दूँ, क्योंकि हो सकता है कि आपको भी वैसा ही कुछ अनुभव हो। रायना ने कूरियर से दोबारा ब्राजील से जॉन ऑफ गॉड के आशीर्वाद से भरा पानी भेजा, जिसे मुझे अपने बिस्तर के पास रखना था। मुझे सफेद चादर ही बिस्तर पर बिछानी थी और प्रार्थना करनी थी और प्रेम में ही रहना था। जब मैं सोने गया, तब मैंने अपने मन में अपने प्रियजनों की हर संभव तसवीर उतारी और उनके प्रेम में आकंठ डूबा रहा।

अगली सुबह जब मैंने अपनी घड़ी देखी, जिसमें 10 दिन तक अबाध रूप से चलने की क्षमता थी। उस घड़ी की खासियत यह थी कि वह सेकंड तक सटीक तरीके से बताती थी। उस समय सुबह के 7 बज रहे थे। मेरे बिस्तर के बगल में रखा फोन बज उठा और मेरी प्यारी दोस्त केरी ने मुझसे पूछा कि रात कैसी बीती? मैंने उन्हें बताया कि मैं बिल्कुल अभी उठा हूँ, तो उन्होंने कहा, ''लेकिन यहाँ सुबह के 8.25 बजे हैं और मैं एयरपोर्ट पर हूँ।''

मैंने उन्हें आश्वस्त किया कि वह समय गलत बता रही हैं; लेकिन वह जिद पर अड़ी रहीं कि उस समय सुबह के 8.25 ही बजे हैं। पड़ताल करने पर पता चला कि मेरी सटीक घड़ी रात में किसी वक्त 80 मिनट तक रुकी रही। जब मैं किचन में पहुँचा, मेरे बच्चों ने मजाकिया लहजे में पूछा कि क्या मैंने नशे की दवा ले रखी है, क्योंकि मेरी आँखें छोटी लग रही थीं, मेरी बाईं आँख छिली हुई-सी लग रही थी, आँखों से पानी बह रहा था और मैं उन्हें कुछ इस तरह देख रहा था मानो मेरे साथ कुछ अजीब सा वाकया हुआ हो। मैं ऐसा महसूस कर रहा था, मानो मैं शुद्ध प्रेम हो गया हूँ। जो भी चीज मैं देखता था, वह बिल्कुल नई नजर से देखी हुई चीज लगता; पेड़ प्रेममय थे, मेरे पौधे

प्रेममय थे, समुद्र प्रेममय था और हर शख्स उस दिन जो भी दिखता था, वह प्रेममय था। मैं बस, उन सबको यह बताने को व्याकुल था कि मैं उन सबसे कितना प्रेम करता हूँ। मैं एक चलता-फिरता प्रेममय मनुष्य बन चुका था और यह चीज तभी से कभी खत्म नहीं हुई।

दो दिन बाद मेरी सबसे सटीक घड़ी एक बार फिर बिना किसी कारण के फिर 80 मिनट पीछे हो गई। तब अगले दिन रायना ने मुझे फोन किया और बताया कि उनकी गाड़ी में लगी घड़ी 80 मिनट पीछे चल रही थी और उसने इसको साबित करने के लिए मेरे पास उसकी तसवीरें भी भेजीं। रायना ने इसके पीछे अवधारणा यह बताई कि सर्जरी के दौरान जॉन ऑफ गॉड की प्रक्रिया कुछ इस तरह थी कि उनके पास से इलेक्ट्रोमैग्नेटिक तरंगों के रूप में निकली उपचार करनेवाली ऊर्जा इतनी सशक्त थी कि उसने घड़ी के सिस्टम को प्रभावित कर दिया, जिस कारण घड़ी ने चलना बंद कर दिया और जबकि दूर से ही उपचार चल रहा था और टाँका हटाया जा रहा था, इसलिए कुछ-न-कुछ प्रभाव पड़ना तय था। मेरे पास सिवा अवाक् रह जाने के कोई विकल्प नहीं बचा था। मुझे विश्वास ही नहीं हो रहा था कि यह सब मेरे होशो-हवास में हो रहा है और मैं खुद इस बात का गवाह हूँ कि यह सब वास्तविक था। अब तो मैं दूसरों को भी इस बारे में बता सकता हूँ कि मैंने यह सब अपनी जिंदगी में अनुभव किया है। चाहे कोई भी गति हो, लेकिन मेरे शरीर से अपशिष्ट पदार्थ अब भी निकल रहा था और मैं शुद्ध हो रहा था। मैं हर शख्स के लिए इस कदर प्रेममय महसूस कर रहा था, यहाँ तक कि उस शख्स के प्रति भी, जिसने मुझसे पैसे ऐंठने के लिए मेरे खिलाफ कानूनी काररवाई भी चला रखी थी; लेकिन ऐसे व्यक्ति के प्रति भी मैं प्रेम से भर उठा था। सोचिए, किस कदर जॉन ऑफ गॉड का जादू मेरे ऊपर हावी था कि जिसका नाम सामने आते ही मेरा खून खौल उठता था, उसके लिए मैं आज प्रेम से भरा हुआ था। (इसके कुछ दिन बाद ही वह मुकदमा खत्म भी हो गया।)

इस बिंदु पर आकर अब मैं अपने पूर्व की चर्चा की ओर लौटना चाहूँगा, अपने उसी ऑर्ब विषय विशेष पर, जिसने हाल में ही मेरी जिंदगी में दखल दिया था। हेनिमैन की पुस्तक में ऑर्ब्स से भरे हुए 65 रंगीन चित्र थे, जो दुनिया भर में हुए कार्यक्रमों के दौरान मौजूद थे। जॉन ऑफ गॉड के उपचार के दौरान मुझे मिले अनुभव के आधार पर, मैंने महसूस किया कि उनमें से कुछ तसवीरें लेखक को लोगों ने भेजीं, जिसमें तमाम ऑर्ब्स अबादिआनिया में खींची तसवीरों में नजर आ रहे थे। उन सबको यहाँ समाहित किया गया है।

जॉन ऑफ गॉड के सिर पर विशालकाय ऑर्ब को गौर करें, जब वे उपचारात्मक प्रक्रिया करते हैं और एक तसवीर में आप ऑर्ब्स के जमघट को भी देख सकते हैं और जब मैं व्याख्यान दे रहा होता हूँ, उस दौरान भी आप ऑर्ब्स को देख सकते हैं। ये हर जगह हैं और मैं इनसे कुछ-न-कुछ सीखने के लिए हर तरीके से तैयार हूँ या रहस्य में संतुष्ट भाव में रहने के लिए तैयार हूँ। मैं जो बात निश्चित रूप से बता सकता हूँ, वह ये कि मेरे अंदर व्यापक बदलाव होने लगे—भौतिक रूप से कम और भावनात्मक स्तर पर प्रभावी रूप से।

जब मुझे ल्यूकेमिया के बारे में जाँच के बाद पता चला था, तब मुझे अनेक डॉक्टरों ने कहा था कि मैं अब हफ्ते में चार दिन से ज्यादा बिक्रम योग न किया करूँ। मुझे बताया गया कि गरमी ज्यादा निकलने की वजह से इस गतिविधि को जारी रख पाना अत्यंत दुष्कर होगा। इस चीज से वाकिफ होकर मैंने महसूस किया कि योग की कक्षा में मैं बेहद कमजोर हो गया हूँ और अंतत: मुझे इसका अभ्यास बंद ही करना पड़ा था।

फिर एक दिन सुबह तड़के जब मैं ध्यान कर रहा था, मेरे टाँकों को कटे हुए महज 20 दिन गुजरे थे, मैंने अपने अंदर एक आवाज सुनी—टहलने न जाएँ आज, बल्कि अब आप योग कर सकते हैं। मैंने सुना और 11 महीने में पहली बार मैं बिक्रम योग की कक्षा में पहुँचा। हालाँकि मैं जरा थकान महसूस कर रहा था, फिर भी मैं अभ्यास पूरा

किया और इससे मुझे जो खुशी मिली, उसकी मैं कल्पना नहीं कर सकता। मुझे योग से हमेशा लगाव रहा है और मैं इसे बहुत बुरी तरह से याद कर रहा था। अब मैं वापस सुबह की योग कक्षा में आ चुका था, हफ्ते में चार दिन योग कर सकता था। मैं अपने आसनों को आराम से कर पा रहा था और गरमी भी बहुत ज्यादा महसूस नहीं हो रही थी, जो ल्यूकेमिया के सामने आने के बाद लगने लगी थी। मैं खुद को मजबूत महसूस कर पा रहा था और योग छोड़ने के बाद से जो मोच और दर्द मैं झेल रहा था, अब उनसे मुक्त हो चुका था।

कुछ दिन बाद मैंने बेहद खास अंदाज में अपना 71वाँ जन्मदिन मनाया। जिस अंदाज में मेरा उपचार हुआ था और उपचार करनेवाली विधियाँ मुझ पर हर पल हावी थीं, उसे लेकर मैं खुद को अभिभूत पा रहा था। उस दिन मैं सैन फ्रांसिस्को की सड़कों पर टहलने निकल गया और बेघर लोगों से मैंने बातें कीं। मैं लोगों को स्नेह बाँटने के लिए लालायित था और अंत में मैं अपने साथ जो नकदी ले गया था, उससे मैंने 50 डॉलर का बिल भी भुगतान किया, जो 30 अलग-अलग लोगों पर खाने-पीने में खर्च आया था। जब मैं अपने होटल के कमरे में लौटा, बिस्तर पर बैठकर मैं आभार में इस कदर डूब गया कि मेरी आँखें भर आईं। मैंने इस कदर बेहतरीन यादगार के रूप में अपना जन्मदिन कभी नहीं मनाया था। वह एक ऐसा दिन था, जब मैं खुद ही लोगों के बीच पहुँच गया और उनसे प्यार भरी बातें कीं, और उनसे बदले में कुछ भी पाने की अपेक्षा भी नहीं की थी।

मैं पूर्णतया प्रेम के रंग में रँगा हुआ महसूस करने लगा हूँ। और जबकि मेरा शरीर अपशिष्ट से मुक्त होता नजर आ रहा है, मैंने अपनी खाने की आदत में और सुधार किया है और मेरा शरीर पहले से ज्यादा स्वच्छ व स्वस्थ महसूस हो रहा है। मैंने अब तक नए सिरे से अपनी खून की जाँच भी नहीं कराई और न ही मेडिकल आकलन ही कराया; क्योंकि मैंने जिस उच्च स्तर का अनुभव हासिल किया, उससे मुझे भरोसा है कि मुझे किसी अन्य प्रकार की बाह्य पुष्टि की जरूरत नहीं है, जो मैं जिस रहस्यमयी घटनाओं से दो-चार हुआ हूँ, उसे लेकर मुझे पूरा भरोसा है। मैं वहाँ सर्जरी के लिए था और मेरा वहाँ टाँका भी काटा गया। मुझे इससे अधिक कुछ कहना ही नहीं था।

मैं चमत्कारों में भरोसा करता हूँ और यह भी जानता हूँ कि मैं यह बाहरी शरीर नहीं हूँ। मुझे मौत का कोई डर नहीं है, क्योंकि मैं अजन्मा हूँ, अमृत हूँ और अपरिवर्तित हूँ। ईश्वर के साथ यह मेरी 'मैं हूँ' मौजूदगी का असर है। इसके अलावा, इस एहसास के लिए मुझे यह स्पष्ट हो चुका है कि चूँकि मेरा जॉन ऑफ गॉड का अनुभव, जिससे कि मैं ज्यादा-से-ज्यादा संपर्क में हूँ, तो इसे मैं ईश्वरीय दिशा-निर्देश के रूप में भी पहचान देना चाहूँगा।

* * *

अपने सुबह के ध्यान में मैं महसूस करता हूँ कि मुझे खास दिशा-निर्देश मिलते हैं कि संबंधित दिन मुझे किस प्रकार से रहना है। बिना किसी विशिष्टता के जब मैं इन निर्देशों का पालन करता हूँ तो मैं पाता हूँ कि बहुत सारे अद्भुत अवसर मेरे लिए खुल जाते हैं और मैं उनके सहारे आगे बढ़ता जाता हूँ और मेरे अंदर से आवाज आती है—उन पर गौर करें और हमेशा सेवा में जुटे रहें। ऐसी ही एक सुबह के वाकए पर मैं बतौर उदाहरण प्रकाश डालना चाहूँगा। इससे स्पष्ट हो सकेगा कि रोजाना मैं किस तरह के अनुभव पाता हूँ।

सुबह 6.30 बजे मैं एक शख्स से बात कर रहा था, जो अपनी शादी को लेकर संघर्ष कर रहा था। मैंने उसे सलाह दी कि अगले 24 घंटे तक ऐसे प्रेम पर अपना ध्यान केंद्रित करे, जिसमें कोई शर्त शामिल न हो। यह अनपेक्षित व अनियोजित मुलाकात थी और मैंने उसे दो पुस्तकें और अपनी फिल्म 'द शिफ्ट' की एक कॉपी बतौर उपहार में दी। वह अभिभूत था और अपनी भावनाएँ बताते हुए उसने कहा कि बातचीत के बाद वह बेहद हलका महसूस कर रहा था और ऐसा लग रहा था मानो उसके सिर से बहुत बड़ा बोझ हट गया हो।

घर लौटते समय मुझे एक युवक मिला, जो बेघर था और समुद्र के किनारे सो रहा था। मैंने उसे 100 डॉलर बतौर उपहार दिए और उससे बेहद लगन से बात की। मैंने उसकी नशे की लत को छुड़ाने में मदद का प्रस्ताव भी दिया। वह मुसकराया और बोला कि मैं पहला शख्स हूँ, जो मौई में उससे मिला और जो उसे लेकर किसी भी तरह के पूर्वाभास से ग्रस्त नहीं था।

जब मैं घर पहुँचा तो मैंने पाया कि मैं गलत चाबियाँ ले गया था अपने साथ और अब मैं अपने अपार्टमेंट में नहीं घुस पाऊँगा। सही चाबियाँ लाने के लिए जब मैं वापस अपनी डेस्क की ओर जाने लगा, तब मैंने एक महिला को देखा, जो दो साल पहले एक सड़क हादसे में अपना बेटा गँवा बैठी थी। जब मैंने उससे बात की तो उसने बताया कि दो दिन पहले ही बेटे के दोस्त से मिले स्कूल के वीडियो को उसने देखा। उसकी आँखों से आँसू निकल आए, जब उसने बताया कि उसे अपने बच्चे के कातिल ड्राइवर को सजा दिलवाने के लिए अदालती कार्यवाही में हिस्सा लेना है।

मैं चाबियाँ लेने के लिए उसके साथ-साथ चलने लगा और मैंने उसे अपने घर पर आमंत्रित किया। फिर मैंने उसे अनीता मूरजानी की एन.डी.ई.वाले अनुभव से संबंधित एक कॉपी दी, जिसमें उन्होंने मृत्यु को शुद्ध प्रेम पर प्रकाश डालनेवाले ज्ञान के रूप में व्याख्यायित किया था। मैंने उस महिला से कहा कि अनीता के अनुभवों को पढ़ने के बाद वह कुछ हद तक अपना गुस्सा दूर कर पाएँगी।

मैं इन तीन अनुभवों को ईश्वरीय निर्देश के रूप में लेता हूँ, जो मेरे सुनने और उस पर अमल करने के नतीजे के रूप में सामने आया है, जो मैं ध्यान के दौरान ग्रहण करता हूँ, जिसमें मुझे एक निश्चित समय पर एक निश्चित दिशा में चलने को कहा जाता है। तीन लोगों के जीवन को यहाँ इसलिए दिया गया, क्योंकि मुझे केवल यह नहीं बताया गया कि मुझे कब और कहाँ जाना है, बल्कि यह भी मैं अपनी आंतरिक ताकतों से सेवा करने के लिए बाहर निकलने को प्रेरित भी हुआ। इस तरह की एकात्मकता अंदर की आवाज का परिणाम है, जो रोजाना मेरे साथ घटित होती रहती है, क्योंकि मैं जॉन ऑफ गॉड के बताए उपचार के तरीकों का अनुभव लेता रहता हूँ। मैं गौर करता हूँ, सुनता हूँ और अमल करता हूँ और मैं महसूस करता हूँ कि मैं प्रेममयी शख्स होने से इतर स्नेह के लायक भी हूँ।

मैंने यह भी गौर किया है कि मुझे यह महसूस होता है, जैसे मैंने अपनी ख्वाहिशें पूर्ण होने की कल्पना करने का पाठ सीख लिया हो। मैं महज प्यारा शख्स नहीं, बल्कि मैं ही स्नेह हूँ। जॉन ऑफ गॉड के संपर्क में आने के बाद मेरे अंदर आमूलचूल परिवर्तन हुआ और मैं दूसरों और वस्तुओं को स्नेह देने में आनंद की अनुभूति करने लगा।

यह शब्द, एहसास, आपके लिए बेहद जरूरी है। 'मैं हूँ' प्रवचन में इस बिंदु पर काफी कुछ कहा गया है—''मैं यह कहता हूँ, प्यारे लोगो और अमेरिका के मित्रो, जब आप समझते हैं कि ब्रह्मांड में कोई एक ही चीज मौजूद नहीं है, जिसे आप छू सको, खुद को सीमित करो या घायल करो; लेकिन जो चीज आपके एहसासवाली दुनिया में काम करती है, तब आप जीवन में परिपूर्णता ला पाते हैं। आप ऐसा तब तक नहीं कर सकते, जब तक कि इसे महसूस न करें।''[56] जॉन ऑफ गॉड के साथ मेरे उपचार के दौरान के अनुभव ने, मैं मानता हूँ, मुझे इस बात का एहसास कराया है।

तीसरा निजी अनुभव

मेरा तीसरा कार्यक्रम मेरे बीते जीवन के रहस्यपूर्ण विषय पर आधारित है या समानांतर जीवन पर, चूँकि इस अनंत ब्रह्मांड में समय का वास्तव में अस्तित्व नहीं है। मेरे अच्छे दोस्त और सहकर्मी ब्रायन वेस ने लिखा है, शोध

किया है और इस विषय पर व्यापक रूप से व्याख्यान भी दिया है और मैं दुनिया भर में उनके साथ मंच साझा कर अभिभूत भी हुआ हूँ। उनका ऐतिहासिक काम उनकी पुस्तक 'मेनी लाइव्स, मेनी मास्टर्स' मेरा पहला माध्यम था, जिसके जरिए मैं अपने बीते जीवन से परिचय कर पाया और जबकि मैं शायद ही मूल अनुभव इस क्षेत्र का ले पाया हूँ, और जबकि शायद ही मेरा पहला अनुभव इस क्षेत्र में हुआ हो, मैंने हमेशा अपना पुनर्जन्म सरीखा अनुभव पाया है और बीते जीवन के बारे में जानकर मुझे शानदार चीजें पता चली हैं।

कुछ महीने पहले मुझे न्योता मिला था कि डॉ. वेस के साथ काम करनेवाली एक महिला का सम्मोहक परावर्तन के माध्यम से बीती जिंदगी के बारे में जानने से संबंधित एक कार्यक्रम में मैं हिस्सा ले सकूँ। उसके पत्र ने इस बात को इंगित किया कि वह सहज रूप से यह महसूस करती है कि उस पर जो प्रयोग किया जाएगा, उससे मुझे कुछ सीखने को मिलेगा और इसके लिए वह मौई आकर सम्मोहन प्रक्रिया में हिस्सा लेना चाहती है। उनका नाम डोब्रोमिरा केली है और वह रायना तथा मेरे शुरुआती शिक्षक बुल्गारियाई ओमराम मिखाइल, जिनके बारे में मैं इस पूरी पुस्तक के दौरान लिखता रहा हूँ, की तरह ही हैं। उन्हें मैं 'मीरा' के नाम से बुलाता हूँ और वह न्यूयॉर्क सिटी में एटॉर्नी हैं और प्रैक्टिस करती हैं। उनका पत्र इतना लंबा है और इतनी बेहतरी से लिखा गया है, जिसमें ईमानदारी और स्नेह झलकता है, कि मैं उनका न्योता मिलते ही जिज्ञासावश यह देखने के लिए सहर्ष तैयार हो गया कि वह किस तरह की गतिविधि की बात कर रही हैं।

मीरा ने बताया कि वह मुझे यह प्रस्ताव देने के लिए विवश महसूस कर रही थीं। उन्होंने एन.वाई.सी. में मेरा व्याख्यान सुना था, मेरी तमाम पुस्तकें भी पढ़ी हैं उन्होंने और उन्हें मेरे गंभीर लिंफोसाइटिक ल्यूकेमिया के बारे में पता चला था और वह मेरे स्वास्थ्य मामले को लेकर चिंतित भी थीं। वह ज्यादा कुछ नहीं चाहती थीं; केवल इस अवसर पर मेरी मौजूदगी, ताकि मैं मानवता के लिए कुछ सीख सकूँ और यह उनकी दिली तमन्ना भी थी, जिसे वह दरकिनार नहीं कर सकीं।

कुछ हफ्तों बाद ही मुझे एक मेल से अनीता मूरजानी का भेजा हुआ एक पैकेज मिला, जिसमें उन्होंने अपने एन.डी.ई. अनुभव को लेकर विस्तार से मुझे भेजा था। मीरा का भेजा हुआ अनीता का वह साक्षात्कार मुझे कई तरह से समानता लिये हुए लगा। सबसे पहला तो यह कि मैं उसकी तमाम कॉपियाँ बनवाकर लोगों में बँटवा दूँ, जिसमें मेरी 95 साल की माँ भी शामिल हैं, जो वृद्धाश्रम में रहती हैं। मेरी माँ को यह बेहद पसंद आया था, जिसमें अनीता ने कोमा में रहने के दौरान के अपने अनुभव को साझा किया था। उस दौरान वह जीवन के दूसरी तरफ मौजूद थीं और 36 घंटे तक मृत्यु की गोद में रहने के बाद चमत्कारिक रूप से जीवन में लौट आई थीं। यह वही एन.डी.ई. ब्योरा था, जिसे मैंने आठ साल के एक बच्चे की माँ को दिया था, जिसके बच्चे को एक ड्राइवर ने मार डाला था।

मैं उस समय से अनीता को जानता आया हूँ, जब से वह कैंसर-मुक्त हुई थीं। उनकी कहानी 'डाइंग टू बी मी' को हे हाउस प्रकाशन ने छापा था और वह मेरे रेडियो शो और मेरे खास पी.बी.एस. स्पेशल शो में भी आ चुकी हैं, जहाँ उन्होंने अपनी दास्ताँ पूरी दुनिया को सुनाई है और इस तरह मैंने पहले ही इसका उल्लेख किया है। मैं गर्व महसूस करता हूँ कि मैंने उनकी पुस्तक के लिए प्रस्तावना लिखी है।

अनीता मुझे बताती हैं कि वह एन.डी.ई. और मौत की चौखट से लौट आने के पीछे एक विशेष कारण महसूस करती हैं और वह ये कि दुनिया को अपनी चमत्कारिक कहानी सुना सकें और उन पलों के दौरान उन्हें ईश्वरीय ज्ञान सरीखा जो अनुभव मिला, उसे बता सकें। हम दोनों महसूस करते थे कि हमारी मुलाकात और उनकी कहानी छपना और उनका टी.वी. पर आना—यह सब ईश्वर की तरफ से तैयार पहले का प्लान था, उनके और मेरे दोनों

के लिए। मीरा केली का यह निर्णय कि मुझे अनीता की एन.डी.ई. रिपोर्ट भेजना घटनाओं के क्रम में एक शानदार कड़ी के रूप में साबित हुआ था।

मैंने मीरा को फोन पर बताया कि मैं आनेवाले कई महीनों तक मौजूद रहूँगा, लेकिन मैं निश्चित रूप से मिलने का समय तय नहीं कर पाऊँगा। उन्होंने कहा, कोई बात नहीं। और मैंने इसे उस दौरान के हालात पर छोड़ दिया। फिर एक दिन उन्होंने मुझे फोन किया और बताया कि वह मौई में हैं और अगले हफ्ते कभी भी मुलाकात कर सकती हैं। हमने गुरुवार को सुबह 10 बजे का समय मिलने के लिए तय किया—जॉन ऑफ गॉड द्वारा मेरी सर्जरी के बिल्कुल एक हफ्ते पहले, जिसके लिए अब तक हालाँकि शेड्यूल तय नहीं हुआ था। उस समय रायना ब्राजील में थीं और जॉन ऑफ गॉड से लंबी दूरी की सर्जरी को लेकर आश्वस्ति नहीं ले पाई थीं।

गुरुवार को ठीक 10 बजे मीरा ने मेरे दरवाजे पर दस्तक दी और घंटे भर के अंदर ही मैं बेहद दिलचस्प तीन घंटे के सम्मोहन के दौर से गुजरने वाला था। मीरा ने उस पूरे सेशन को रिकॉर्ड किया और हर बातचीत को शब्दशः स्क्रिप्ट के फॉर्मेट में उतारा भी। मैं उस अनुभव के एक हिस्से को आपके लिए यहाँ प्रस्तुत कर रहा हूँ, ताकि आप भी उसे पढ़कर उस दौरान पाई जानेवाली अनंत संभावनाओं का अनुभव ले सकें—

वेन : मरुस्थल। मैं देख रहा हूँ बालू का पहाड़... लोग मरुस्थलीय कपड़ों में हैं, अरब सरीखा माहौल नजर आ रहा है।

मीरा : बहुत अच्छा। क्या आप बाहर से देख रहे हैं या अंदर से बाहर की तरफ?

वेन : बाहर से। बहुत सारे लोग मेरे इर्द-गिर्द टहलते नजर आ रहे हैं। उन्होंने ढेर सारे भारी कपड़े पहन रखे हैं।

मीरा : क्या आप किसी शहर में हैं, जहाँ लोग रह रहे हैं?

वेन : नहीं। यह मुझे लगता है कि छोटा सा गाँव है, जहाँ तंबुओं की भरमार है। लोग आस-पास टहल रहे हैं। पुरुषों की दाढ़ियाँ हैं, महिलाओं के चेहरे ढँके हुए हैं।

मीरा : हाँ। अपने पैरों की तरफ देखें और बताएँ कि आपके पैर किस तरह से ढँके हुए हैं या उन पर कुछ भी नहीं है?

वेन : मेरे पैर नंगे हैं।

मीरा : नंगे पैरों को देखकर क्या लग रहा है? क्या पैरों पर कपड़े हैं आपके?

वेन : मैंने शर्ट जैसा कुछ पहन रखा है, एक टी शर्ट जैसा कुछ। मैंने वास्तव में ज्यादा कुछ नहीं पहन रखा है।

मीरा : कपड़ों में आप कैसा महसूस कर रहे हैं? क्या यह आरामदायक लग रहा है या खुरदुरा-सा?

वेन : मैं निश्चित तौर पर कुछ नहीं कह सकता कि मैंने उस पर कुछ पहना है। मैं सच बता रहा हूँ।

मीरा : ऊर्जा के स्तर पर आप कैसा महसूस कर रहे हैं?

वेन : डायपर जैसा। लेकिन मैं बच्चा नहीं हूँ।

मीरा : क्या आपकी ऊर्जा पुरुषों जैसी लग रही है?

वेन : हाँ।

मीरा : आप नौजवान महसूस कर रहे हैं या बुजुर्ग?

वेन : मैं 11-12 साल का महसूस कर रहा हूँ।

मीरा : अपने हाथ आगे की ओर फैलाइए और देखिए कि आपने कोई गहना या कुछ और तो नहीं डाल रखा हाथों में?

वेन : नहीं... मैं हरा रूबी देख रहा हूँ। मुझे लगता है कि यह मेरे पास है। यह हरा रूबी है। अजीब सा लग रहा है। हरा।

मीरा : आपके गले के इर्द-गिर्द भी कुछ है क्या? मेरा मतलब, सजावटी सा?

वेन : नहीं।

मीरा : ठीक है। चेहरे और माथे को लेकर कैसा महसूस कर रहे हैं?

वेन : यह नौजवान सरीखा लग रहा है, जैसे किसी छोटे बच्चे का चेहरा हो। सुनहरे बालोंवाला, गोरा-सा।

मीरा : अभी दिमाग में क्या चल रहा है?

वेन : मैं टुकड़े के रूप में कुछ देख पा रहा हूँ, कपड़े जैसा कुछ। न जाने क्या है वह।

मीरा : हम इन तंबुओं की तरफ टहलने चलते हैं और देखते हैं कि आप और क्या देख पा रहे हो।

वेन : मैं बड़ी संख्या में लोगों को घूमते हुए देख रहा हूँ। यह अफगानिस्तान जैसा लग रहा है। आदिवासियों की तरह लोग नजर आ रहे हैं और उन्होंने दाढ़ी रखी हुई है। लेकिन मैं बहुत छोटा लग रहा हूँ। और मैं उन जैसा दिख भी नहीं रहा हूँ।

मीरा : क्या वे आपसे अलग नजर आ रहे हैं?

वेन : वे दाढ़ियों में बूढ़े नजर आ रहे हैं। महिलाओं के चेहरे ढँके हुए हैं।

मीरा : आइए, आपके तंबू की तरफ चलें और देखें, आप कहाँ सोते हैं।

वेन : मुझे लगता है कि मैं वहाँ का नहीं हूँ। ऐसा लग रहा है कि मैं घूमते हुए वहाँ पहुँचा हूँ। मुझे नहीं लगता कि वहाँ मेरा कोई घर है। हालाँकि, मुझे ऐसा लग रहा है कि वे लोग मुझ पर ध्यान भी नहीं दे रहे हैं। ऐसा लग रहा है मानो मैं अदृश्य-सा हूँ।

मीरा : आइए, हम थोड़ा और पीछे के दौर में चलते हैं और जो कुछ चल रहा है, उससे पहले का तारतम्य जोड़ते हैं और तब देखते हैं कि आप कहाँ से आए हैं और वहाँ कैसे पहुँचे।

वेन : मुझे लग रहा है कि मैं घूम रहा हूँ। मैं लकड़ियों में रह रहा हूँ। कोई मुझ पर ध्यान नहीं दे पा रहा है।

मीरा : तब ऐसा करते हैं कि उस दौर से जरा आगे चलते हैं और आगे देखते हैं, क्या नजर आता है।

वेन : मैं खाने की तलाश में हूँ। मैं बहुत दुबला हूँ और आप मेरी हड्डियाँ देख सकती हैं।

मीरा : सामान्य तौर पर आप खाना कैसे ढूँढ़ते हैं?

वेन : आम तौर पर सेब और फल जैसी चीजें खाता हूँ, बगीचे में जो उगता है।

मीरा : क्या आप किसी परिवार में हैं या अकेले?

वेन : मैं अकेला ही हूँ। ऐसा लग रहा है कि मेरा परिवार हमले या ऐसे ही कहीं मारा गया है।

मीरा : आप देख सकते हैं। जरा पीछे लौटिए और जानकारी साझा करिए।

वेन : मुझे लग रहा है, मुझे नहीं लगता कि मैं लंबे समय से परिवार के साथ हूँ। घुसपैठियों ने उन्हें मार डाला है। मैंने भागकर जान बचाई है।

मीरा : अगले किसी घटनात्मक पल की ओर बढ़ते हैं और देखते हैं क्या चल रहा है।

वेन : मैं...मैं नहीं चाहता कि कोई मुझे पहचाने वहाँ। मैं कपड़ों की तलाश कर रहा हूँ, कुछ ऐसा, जो मुझे गरम रख सके। इसलिए मैंने उन्हें चुरा लिया है और कोई यह जान नहीं पाया है।

मीरा : क्या आपकी उँगलियों में रूबी अब भी है?

वेन : यह हरा है।

मीरा : आपको यह कैसे मिला?

वेन : मैंने पाया है।

मीरा : तुमने पता लगा लिया? यह एक बढ़िया चीज है। अब तुम इसका क्या करोगी?

वेन : यह बेमतलब है। मेरे लिए इसके कोई मायने नहीं हैं। मुझे महसूस हो रहा है कि मैं खो गया हूँ और मैं नहीं चाहता कि कोई यह जाने कि मेरे साथ क्या हुआ है। मैं लंबे समय से भाग रहा हूँ। मुझे तमाम जगहों पर काँटे चुभे हुए हैं और काफी जगह कट भी गया है।

मीरा : उन चोटों के बारे में बताइए। कैसे आईं वे चोटें आपको?

वेन : ऐसा लगता है कि पेड़ों, काँटों और झाड़ियों से। भागने के दौरान रगड़ खाने से ऐसा हुआ होगा। मैंने तो खाना भी नहीं खाया है।

मीरा : अब आगे क्या करेंगे आप?

वेन : मैं लोगों के पास जाऊँगा और बात करूँगा। मैं उनके लिए अदृश्य-सा हूँ। वे नहीं जानते कि मैं वहाँ मौजूद हूँ। मैं कुछ ले नहीं पा रहा हूँ, जो मैं चाह रहा हूँ। मैं भूत की तरह से हूँ। पीला पड़ गया हूँ। मैंने महज कमर के नीचे ही कपड़ा पहन रखा है। मेरे अंदर जरा भी भय नहीं है। यह नहीं समझ पा रहा हूँ कि कोई मुझ पर ध्यान क्यों नहीं दे रहा है।

मीरा : आगे बढ़िए और देखिए, क्या होता है?

वेन : मैंने कुछ फल और अंजीर और सूखे मेवे, संतरे और खुबानी इकट्ठे कर लिये हैं। और मेरे कपड़े में कोई पॉकेट नहीं होने से मैं उन्हें कहीं रख नहीं पा रहा हूँ। इसलिए मैंने एक टोकरी में उन सब को डाला और वापस चला गया। इसका कोई मतलब समझ नहीं आ रहा। मैं वापस झाड़ियों में चला गया।

मीरा : और वहाँ जाकर आप खाओगे इन्हें?

वेन : हाँ, लेकिन मुझे लगता है, मेरी एक बहन भी है और वह जिंदा है। मैं सारा सामान लेकर उसके पास जाना चाहता हूँ और उसे ढूँढ रहा हूँ।

मीरा : क्या वह वहाँ है, जहाँ आप उसे छोड़ आए थे? या आप उसे ढूँढ़ रहे हैं?

वेन : हाँ, मैं उसे ढूँढ़ रहा हूँ। पीछे देखता हूँ—एक जगह आग जल रही है और आग फैली हुई है वहाँ। चारों तरफ लाशें हैं। लोग मारे गए हैं। मेरे पिता भी मारे गए हैं। वह बूढ़े थे। महिलाएँ रो रही हैं।

मीरा : क्या आपकी माँ भी इसमें मारी गई हैं?

वेन : मेरी माँ नहीं है।

मीरा : क्या कोई दूसरा परिवार भी है वहाँ? आपकी बहन?

वेन : वह एक बूढ़ी महिला के पीछे छिपी हुई है। मुझे लगता है, अपनी दादी के पीछे। लग रहा है कि उसकी माँ भी मारी जा चुकी है। उसे दूर ले जाया गया है। वह छोटी है। वह मुझसे छोटी है। उसके बाल सुनहरे रंग के हैं।

मीरा : यह सब देखकर कैसा लग रहा है?

वेन : बेकार। गुस्सा आ रहा है। दु:ख हो रहा है। और मैं उसके लिए खाने को लाया हूँ—खुबानी, सूखे खुबानी, संतरे और वह केवल तीन या चार साल की लग रही है।

मीरा : किस नाम से बुलाते हैं आप उसे?

वेन : सामंता। सैम। सैमी।

मीरा : और वह आपको किस तरह पुकारती है, जब वह आपसे बात करना चाहती है तो?

वेन : वह बस, मुसकराती है। वह बात नहीं करती।

मीरा : आगे बढ़िए और देखिए, क्या हो रहा है उसके और आपके आस-पास?

वेन : वह बहुत घबराई हुई है, हिलना भी नहीं चाह रही। और मुझे लगता है कि हमें वहाँ से निकलना होगा। मैं उसे समझाने का प्रयास कर रहा हूँ कि हमें वह जगह छोड़नी होगी; लेकिन वह वहाँ से जाना नहीं चाहती। बूढ़े लोग अब भी सुरक्षित हैं, लेकिन बेहद दुखी हैं। मैं चारों तरफ लाशें देख पा रहा हूँ।

मीरा : जो मारे गए हैं, क्या वे आपके पिता से भी बढ़कर थे?

वेन : वह मेरे पिता थे। वह असहाय पड़े हुए हैं। वह मर चुके हैं। उनके मुँह से खून आ रहा है। वह कुछ भी नहीं बोल रहे। यह सब बहुत अजीब है। उनकी दादी किसी अरब महिला जैसे कपड़े पहने हुए हैं। मेरे पिता ने भूरे रंग की पैंट व बेल्ट पहन रखी है और जूता नहीं पहना हुआ है। पैंट उनके घुटने तक आ रही है। वह बेहद कसी हुई हैं। कोई शर्ट नहीं पहन रखी है उन्होंने। और उन्हें गोली से मारा गया है। और दादी पूरे काले लिबास में हैं।

मीरा : बुजुर्ग लोग क्या कह रहे हैं? वे क्या सोचते हैं कि क्या हुआ है वहाँ?

वेन : महिलाएँ तो केवल रो रही हैं। उन पर भी हमला हुआ है और मैं चकित हूँ कि मैं यह सब कैसे ठीक करूँ।

मीरा : आप क्या करने वाले हैं आगे?

वेन : मैं कुछ खोज रहा हूँ खोदने के लिए, ताकि पिता की लाश को दफना सकूँ; क्योंकि उनके शरीर पर मक्खियाँ भिनक रही हैं।

मीरा : कुछ पाया आपने?

वेन : केवल लकड़ी का एक टुकड़ा और मैं कोई जगह ढूँढ़ने की कोशिश कर रहा हूँ, ताकि उन्हें रख सकूँ।

मीरा : क्या कोई मदद के लिए पहुँचा वहाँ?

वेन : नहीं, वहाँ कोई नहीं है, जो मेरी मदद कर सके। मेरे साथ केवल मेरी बहन है।

मीरा : क्या आपने अपनी बहन को कहीं सुरक्षित रखा?

वेन : हाँ, मुझे लगता है। हालाँकि मुझे विश्वास नहीं है, लेकिन मैंने ऐसा किया है।

मीरा : और कहाँ जा रहे हैं आप?

वेन : मैं समुद्र की तरफ जा रहा हूँ। मैं ऐसी जगह पहुँचा हूँ, जहाँ ढेर सारी नावें हैं। आधुनिक नावों जैसी नहीं हैं वे। वे ऊँचे मस्तूलोंवाली नावें हैं।

मीरा : आप अब क्या करेंगे?

वेन : अब मैं बड़ा हो गया हूँ। मुझे कहीं जाने का रास्ता मिल गया है; लेकिन मैं समझ पा रहा हूँ, कहाँ के लिए मिला है रास्ता। और मैं काम करने के लिए सहमत हो गया हूँ। मुझे नहीं पता कि मैं कहाँ जा रहा हूँ। मुझे यह भी नहीं पता कि जहाज कहाँ जा रहा है। मैं साथ के लोगों को भी नहीं जानता। मैं उनकी भाषा भी नहीं बोल पा रहा हूँ।

मीरा : जहाज को कहीं पहुँचते और खुद को उतरते देखें, तब बताएँ कि आप कहाँ हैं?

वेन : मैं काफी बड़ा हो गया हूँ, लगभग 22 साल का। कोई शर्ट नहीं है। मेरे पास एक चमड़े का थैला है, जिसमें मैंने अपना सारा सामान भर रखा है, जिसमें ज्यादा कुछ नहीं है और जूते-पैंट जैसा कुछ जो मेरे पिता के पैंट से मिलता-जुलता-सा है।

मीरा : अब आप कहाँ जाएँगे? और क्या करेंगे आप?

वेन : मैं कोई जगह तलाश रहा हूँ ठहरने के लिए। और झोंपड़ी में रहनेवाले लोग मेरे दोस्त बन गए हैं। ग्रीक।

मीरा : झोंपड़ी देखने में किस प्रकार की है?

वेन : यह इगलू जैसी है, बिना बर्फ की, गोलेनुमा है। कोशिश कर रहा हूँ देखने की।

मीरा : झोंपड़ी में कौन रह रहा है?

वेन : एक पति-पत्नी और...बस। एक आदमी और उसकी पत्नी। बूढ़े लोग। और वे मुझसे बेहद प्यार जता रहे हैं। वे जमीन पर काम करते हैं। खेती। जैतून। जैतून के पेड़। अंगूर। बहुत गरीब। ढेर सारी धूल। मैं वहाँ ठहरा हूँ। मुझे खेती करना पसंद नहीं। मैं गाँव में जाता हूँ और मैं खेती नहीं करना चाहता। मैं बिल्कुल नहीं चाहता।

मैं एक महिला से मिला, जो शराब परोसने का काम करती है। मुझे लगता है कि यह शराब ही है। हालाँकि मैं पीता नहीं। ये पीपे, ये तरल रखने के कंटेनर। वह उन्हें एक कप में उड़ेलती है। मैं उसकी तरफ आकर्षित होता हूँ। उसका चेहरा बिल्कुल स्पष्ट है और हम प्रेम में डूब जाते हैं। यह छोटी ग्रीक। उसके काले लंबे बाल हैं, पतला चेहरा और छोटा सा मुँह और बड़ी आँखें और वह युवती है—16, 17, 18। वह मुझे मोहित कर रही है और जानना चाहती है कि मैंने अजीबोगरीब ढंग के कपड़े क्यों पहन रखे हैं और मैं अलग-सा क्यों नजर आ रहा हूँ और मैं उससे इतना अलग क्यों हूँ? क्योंकि मैं गोरा हूँ, जबकि वह नहीं है वैसी। उसने मेरा हाथ पकड़ रखा है और मैं उसके प्यार में डूब गया हूँ। लगभग तुरंत और मैंने जहाज पर ही काम शुरू कर दिया है और चला गया हूँ। हमने शादी कर ली है।

और वह जहाज किसी नई दुनिया के सफर पर चल पड़ा है, खोजी यात्रा पर। वहाँ द्वीपों और वहाँ रहनेवाले लोगों के बारे में बातें हो रही हैं, जो समुद्र के चारों तरफ कहीं-न-कहीं रह रहे हैं और यह मुझे उत्साहित कर रहा है। और मैं चला जा रहा हूँ और मैंने उसे (पत्नी) छोड़ दिया है। वह गर्भवती है। लेकिन मैंने फिर भी उसे जैसे-तैसे छोड़ दिया है। सुनने में यह इतना आकर्षक लग रहा है, जिसे अब तक किसी ने इससे पहले कभी देखा। यह जबरदस्त साहसिक अभियान जैसा है। और मैं लंबे समय बाद जा रहा हूँ इस पर। बरसों बाद। हम जा रहे हैं—मूल निवासियों की खोज में और नई चीजों, नए लोगो की तलाश में। ढेर सारे लोग समुद्र में मर गए, लाशें समुद्र में ही फेंक दी गईं। ढेर सारी बेचैनी, बीमारी, उलटी, ढेर सारे लोग मारे जा रहे हैं। और हमने एक जगह तलाश ही ली। स्पैनोला? मैं नहीं जानता, क्या मतलब होता है इसका। काले लोग।

मीरा : क्या आपको यह महासागर के बीच में मिला?

वेन : हाँ। कुछ महीनों बाद, छह, सात, आठ महीने समुद्र में गुजारने के बाद। कुछ बेरियाँ खा रहा हूँ और कुछ चीजें, जो बच गई हैं। हम अंततः जमीन पा गए। मेरी दाढ़ी आ गई है। लेकिन मैं मजबूत हूँ। ढेर सारे लोग मर गए, लेकिन मैं नहीं। मैं बच गया।

मीरा : यह जगह कैसी दिख रही है?

वेन : यह एक द्वीप जैसी नजर आ रही है, मूल निवासियों से भरी। ढेर सारे पेड़ हैं, नारियल के पेड़। हरा-भरा। ढेर सारे ताजे फल। मूल निवासी दोस्ताना हैं, लेकिन हम नहीं। यह कप्तान और ये लोग जो इन चीजों को चला रहे थे, वे इन लोगों के प्रति दु:खद और क्रूर हैं। मेरे लिए यह समझ पाना कठिन है कि वे ऐसी प्रकृति के हैं। मैं उन्हें समझाने का प्रयास कर रहा हूँ। वे लोगों को तलवारों और चाकुओं से मार रहे हैं। वे सब उन लोगों के लिए अकारण दु:ख का कारण बन रहे हैं। महज इसलिए, क्योंकि वे हमसे अलग दिख रहे हैं। मैं इसे बरदाश्त नहीं कर सकता। और उन्होंने जहाज को भर लिया, लेकिन मैं किसी मार-काट और हिंसा में शामिल नहीं हूँ। मैं समझ नहीं पा रहा हूँ कि हम उन लोगों के प्रति इस कदर क्रूर क्यों हैं।

मीरा : अब आप आगे क्या कर रहे हैं? क्या आप अपना खोजी अभियान जारी रखे हुए हैं या वापस जा रहे हैं?

वेन : नहीं। हमने सामान भर लिया है। किसी ने नोट्स तैयार कर लिये हैं यहाँ के बारे में। और मैं कुछ भी समझ पाने में अक्षम हूँ, क्योंकि मैं यहाँ के बारे में कुछ भी नहीं जानता। मैं नहीं समझ पा रहा हूँ कि सागर के बीच में लोगों ने यह जगह कैसे तलाशी। लेकिन काफी बातें चल रही हैं वहाँ पर। तब हम लौटे। और फिर छह-सात महीने लगे वापस लौटने में। मैं अपनी पत्नी को देखना चाहता हूँ; लेकिन जब मैं वापस लौटा, तो उसे ढूँढ़ नहीं पाया।

मीरा : उसे हुआ क्या?

वेन : वह मर गई।

मीरा : वह कैसे मरी?

वेन : उसके सीने में किसी तरह की समस्या थी। वह साँस नहीं ले पा रही थी।

मीरा : बच्चा पैदा होने से पहले ही वह मर गई या बाद में?

वेन : ऐसा लगता है कि कोई छोटा बच्चा है वहाँ, लेकिन कोई नहीं जानता कि उसे क्या हुआ। दो साल का है, लेकिन कोई कुछ नहीं बता रहा। सब यही कह रहे हैं कि उसने मेरा काफी इंतजार किया; लेकिन मैं लंबे समय के लिए जा चुका था। अब मैं काफी बूढ़ा हो गया हूँ। मेरे बाल सफेद हो चुके हैं। मुझे गए हुए लंबा समय हो चुका है। दस साल।

मीरा : कैसा लगा, जब आप उससे मिलने पहुँचे और आपको पता चला कि वह मर चुकी है?

वेन : बहुत दु:ख हुआ। बहुत पश्चात्ताप हुआ।

मीरा : आगे चलते हैं और बताइए कि आगे क्या हो रहा है?

वेन : मैं वाकई बहुत दु:खी और तनावग्रस्त हो गया। मैं समझने का प्रयास कर रहा हूँ कि मेरे इर्द-गिर्द इतनी हिंसा क्यों है? इस कदर मार-काट क्यों मची हुई है? यह एक रहस्य ही है कि हर कोई दूसरे को चोट पहुँचाना चाहता है। मैं सोचता हूँ, इस बारे में लिखूँ। मुझे बताना है। यह बेकार-सी चीज लगती है। यहाँ शायद ही प्रेम का अंश मात्र भी होगा। हर शख्स यहाँ हिंसक है। हर शख्स दूसरे से नफरत करता है। हर शख्स जीने की जद्दोजहद कर रहा है, दूसरे से कुछ-न-कुछ छीनने की कोशिश में लगा हुआ है। लोगों से बात करने का प्रयास कर रहा हूँ, एक दूसरे का खयाल रखने के बारे में। और मैं इस पर कुछ लिखना चाहता हूँ।

मीरा : ऐसा कैसे कर पा रहे हैं आप? आप लोगों से बात कैसे कर पा रहे हैं? क्या आप एक-एक करके लोगों से बात कर रहे हैं या आप कहीं खड़े हैं?

वेन : नहीं। मैं केवल लिखता जा रहा हूँ, जिसका कुछ मतलब निकले और कोई रास्ता निकले। किसी तरह यह संदेश लोगों तक पहुँचाना है। ऐसा लग रहा है कि किसी भी समय कोई शख्स आएगा और चीजों को ठीक कर देगा और तभी वहाँ कोई आता है और मार-काट मचा देता है, सिर कलम कर देता है। मैं हमेशा इस आशंका से घिरा रहता हूँ। मैं यह समझ नहीं पाता हूँ कि दुनिया में लोग एक-दूसरे के साथ इस तरह का बरताव क्यों करते हैं? मैं पशोपेश में हूँ, हमेशा ही इस उधेड़बुन में रहता हूँ, इस क्रूरता को लेकर, जो लोग एक-दूसरे के प्रति दरशाते हैं, यहाँ तक कि जो लोग परिवार में हैं, जान-पहचान के गाँवों में रहते हैं, वे भी एक-दूसरे से लड़ते ही रहते हैं।

ऐसा लग रहा है मानो मैं इन सबसे बाहर हूँ। मेरी किसी से लड़ाई नहीं है। मेरा किसी से कोई विवाद नहीं है। मैं केवल अकेले रहना चाहता हूँ। लोगों को भी अकेले रहने के लिए छोड़ देना चाहिए। जैसे वे रहना चाहें, उन्हें वैसे रहने देना चाहिए। उन पर कोई चीज थोपनी नहीं चाहिए। कोई इस बात को समझना नहीं चाहता है। मैं भी इसीलिए इन चीजों के बारे में सोचता हूँ, क्योंकि मैं पागल बूढ़ा इनसान हूँ, क्योंकि मैं इस बारे में बात करता हूँ।

मैं लिख रहा हूँ और वहाँ प्रकाश है, बहुत प्रकाश, सफेद रोशनी मानो कि मैं गुफा में हूँ और यही एकमात्र ऐसी जगह है, जहाँ मुझे शांति मिलती है। रोशनी आने का एक ही मार्ग है, जो गुफा की छत पर बनी जगह से आ रही है। मैं बस, वहाँ बैठा हूँ, और मैं किस बारे में लिखूँ? मैं किसी तरह के टैबलेट पर लिख रहा हूँ। यह पत्थरों की तरह से दिख रह है। और यह सच्चाई जिस तरह से बाहर आ रही है, यह बिल्कुल उसी रास्ते से आ रही है, जिस रास्ते

से रोशनी आ रही थी और वे सब मेरे लिए स्वाभाविक-से लग रहे हैं। यह मानिए कि चाहे जहाँ से भी रोशनी आ रही हो, मैं तो इस विशेष पाइपलाइन से जुड़ा हुआ हूँ। यह रोशनी वाकई चमकदार है। अब यह वाकई चमकदार है। मैं ऐसा महसूस कर रहा हूँ, जैसे कि मैं सुकरात हूँ। ऐसा नहीं लगता कि यह उचित समय है। मैं ही हूँ वह बूढ़ा आदमी। मेरी दाढ़ी सफेद हो गई है और मैंने पूरा सफेद कपड़ा पहन रखा है। यह कुछ ऐसा है, मानो पोप अकसर उसे पहनते हैं। ये चीजें, जो निकलकर आ रही हैं वे।

मीरा : जब वे चीजें सामने आ रही हैं तो कैसा लग रहा है? क्या ये विचारों जैसी लग रही हैं?

वेन : नहीं, वे तसवीरों के रूप में सामने आ रही हैं। प्रेम है वह चीज। यह बिल्कुल प्रेम ही है। शब्द है प्रेम और प्रेम का एहसास और इससे जुड़ी दिखावेवाली चीजें हैं। कोई नहीं, जैसे कि ये चीजें हैं, जिन्हें केवल मैं ही जानता हूँ। और कोई इस बारे में नहीं जानता।

मीरा : आप लोगों से इस ज्ञान को कैसे साझा कर रहे हैं? क्या आप इसके लिए सफर कर रहे हैं?

वेन : नहीं, मैं केवल गुफा में बैठा हूँ और सारी सूचना मेरे पास पहुँच रही है और मुझे बेहद हलका बना रही है। यह बिल्कुल जानने जैसा है। मैं जानता हूँ कि जल्दी ही मैं मरने वाला हूँ और खुद को विवश पा रहा हूँ कि जल्दी से इस जानकारी को किसी प्रकार सुरक्षित कर दूँ। और मैं सशंकित हूँ कि ऐसा करूँ कैसे? कैसे इन सारी सच्चाइयों को गुफा से बाहर निकालूँ?

मैं बता रहा हूँ तुम्हें। मैं गुफा में हूँ। मेरे सिर पर छत है, लेकिन वहाँ से रोशनी आ रही है। बाकी हर जगह अँधेरा है; लेकिन वहाँ रोशनी है, जो इसके जैसी दिख रही है, स्पॉटलाइट जैसी। यह पतले से शुरू होकर चौड़ी और चौड़ी होती जा रही है। इस रोशनी के माध्यम से ही सच्चाई आती है। यह सारी सच्चाई प्रेम के बारे में ही है। ये सब प्रेम के बारे में ही होती हैं। यही एक शब्द है, जो मैं देख सकता हूँ—L-O-V-E। यही संदेश वहाँ पाया मैंने। यही संदेश पाया मैंने वहाँ। आपको एक-दूसरे से प्रेम करना चाहिए। अगर आप कुछ ऐसा पाते हैं तो यह समस्त दर्द और यह सारी मार-काट, यह सब हिंसा, यह घृणा, यह सब इतना आसान है, यह सब मेरे लिए बेहद सामान्य है। मैं इस तरह की जागरूकता पाया हूँ। यह तो बिल्कुलशानदार है।

मुझे महज इतना करना है कि मुझे लोगों को इन सब चीजों के बारे में समझाना है, लेकिन तब मैं अपने अंदर देखता हूँ और जानता हूँ कि कोई इस पर विश्वास करने वाला नहीं है। यह चीज हर किसी के लिए बेकार की साबित होने वाली है। कोई भी इसे स्वीकार करने वाला नहीं है। लेकिन फिर भी, आप जानते हैं कि यह कितना सच है। आपको एक-दूसरे से प्रेम करना है। केवल प्रेम करें एक-दूसरे से और आपको आपकी पत्नी वापस मिल जाएगी, आपको आपकी बहन वापस मिल जाएगी।

और अब वह वापस आ गई। वह वापस आ गई। मैं उसकी पूरी जिंदगी अपने सामने खुलते हुए देख रहा था। और मैं उसे मुसकराता हुआ देख पा रहा था और यह भी कि वह मुझसे कितना प्रेम करती है। वह चाहती है कि मैं उसे न छोड़कर जाऊँ। मेरी बहन की भी यही इच्छा थी कि मैं उसे छोड़कर न जाऊँ। मेरे पिता का और मेरा दिल टूट जाता है, क्योंकि मैं जानता हूँ कि कोई भी इसे नहीं पा सकेगा। कोई इसे नहीं पा सकेगा।

और मैं लोगों को समझा नहीं सकता। वे अस्तित्व के लिए इस कदर प्रतिबद्ध हैं और डरे हुए हैं कि कोई दूसरा आएगा और उनके पास जो कुछ भी है, उसे छीन ले जाएगा; क्योंकि ऐसा ही हर कोई कर रहा है। उन्होंने सेनाएँ तैयार कर रखी हैं और घृणा भरकर दीवार खड़ी कर रखी है। छोटी-छोटी मामूली फल जैसी चीजों को लेकर, जरा-जरा सी बात को लेकर, यहाँ तक कि छोटी सी फसल, जो उन्होंने उगा रखी है, उसे लेकर लोग लड़-झगड़ रहे हैं।

मैं तो कुछ भी समझ नहीं पा रहा हूँ। आप लोग जमाखोरी के अलावा कोई चीज क्यों नहीं साझा करते? आप उसे गुणात्मक बना सकते हैं। यह एक ऐसा सच है, जो रोशनी के रास्ते से आ रहा है। अगर आप साझा...

मीरा : अगर आप साझा करें, कुछ और भी है वहाँ?

वेन : कोई यह चीज समझ नहीं पा रहा। अगर आप साझा करते हैं तो यह गुणात्मक हो जाएगा। अगर इसकी जमाखोरी करते हैं तो आप खो देंगे इसे। यह बिल्कुल सहज और सामान्य चीज है। फिर भी यह ऐसा है कि कुछ भी ठीक नहीं... सबकुछ उलटा हो रहा है। हर कोई हँस रहा है। कितना घटिया विचार है यह। अगर साझा करोगे तो इसे आप खो दोगे। अगर आप साझा करोगे तो आपके पास और होगा यह। कोई इस चीज को पकड़ नहीं पा रहा है। हर कोई अपना बनाने के लिए हर चीज हड़प लेना चाह रहा है और किसी भी शख्स से पहले ही उसे पा लेना चाह रहा है।

और हम लोगों को दफन कर रहे हैं और हम लोगों को मार रहे हैं और हर तरफ सिर-ही-सिर बिखरे पड़े हैं। पैर उनके ऊपर फेंके हुए हैं। यह बिल्कुल ऐसा है...मैं यह सब बहुत देख चुका हूँ। यह एकदम से स्पष्ट है। यह सच्चाई एकदम स्पष्ट है। आपको एक-दूसरे से एकदम प्रेम करना है। खुद को प्यार करें। आपको इसके लिए सूली पर चढ़ना होगा। हालाँकि आपके ऊपर हँसा जाएगा। आपको बहिष्कृत कर दिया जाएगा।

अब मैं पीछे मुड़कर अपने बचपन की तरफ देखता हूँ। मैं जानता हूँ। मैं किसी को नुकसान नहीं पहुँचाना चाहता। मैं लोगों को बताना चाहता हूँ। मैं लोगों से बहुत सँभलकर बात करना चाहता हूँ, क्योंकि इन पागल लोगों के पास तलवारें हैं और वे ज्यादा नुकसान पहुँचाना चाहते हैं। मैं ठहरा छोटा सा बच्चा, जो कह रहा है—वे मुझे मारना चाहते हैं और वे एकदम से रुक गए हैं और मुझे भागने दे रहे हैं। उन्होंने बदले में मेरे पिता को मार डाला है। वे मेरी माँ को किसी जगह ले गए हैं। ईश्वर ही जानता है कि उसके साथ क्या हुआ।

मीरा : जब आप गुफा में थे और इस सच्चाई को हासिल कर रहे थे, खुद को आपने देखा वहाँ और यह भी देखा कि किस प्रकार आप लिख पा रहे हैं। अपने हाथ देखें और यह भी देखें कि आपके सामने क्या रखा है?

वेन : सच्चाई है यह, मैं सबकुछ देख पा रहा हूँ और सब रिकॉर्ड करना चाहता हूँ। लेकिन मैं जान रहा हूँ कि समय की बरबादी है यह सब लिखना।

मीरा : ठीक है। क्योंकि लोग आपका विश्वास नहीं करेंगे?

वेन : कोई करता ही नहीं है। वे केवल खुद का खयाल रखना जानते हैं। वे केवल खुद को जानते हैं। वहाँ कितना कम बँटवारा होता है और ऐसा ही है—मेरा बेटा वहाँ पहुँच गया है। मैं यह नहीं लिखने जा रहा हूँ। मैं उसके बारे में नहीं लिखूँगा। मैंने उसे बता दिया है इसके बारे में।

मीरा : आपने उसे कैसे पाया?

वेन : वह 30 साल का है या कुछ ज्यादा—40 साल या 50। मैं बहुत बूढ़ा हूँ।

मीरा : तो आपने उसे इन सच्चाइयों के बारे में बताया?

वेन : मैंने उसे इन सब चीजों को याद रखने को कहा। क्योंकि यह महान् सच्चाई है। यदि आज साझा करते हैं तो आप गुणात्मक करते जाते हैं। जब आप जमाखोरी करते हैं तो गँवाते हैं। जब आप दूसरों के लिए कम करते हैं तो बदले में ज्यादा हासिल करते हैं। मैं बता रहा हूँ तुम्हें। तुम ईश्वर के और करीब पहुँच जाते हो। वह रोशनी ही ईश्वर है, जो इस तरफ आ रही है। वह रोशनी ही ईश्वर है। यह जबरदस्त रूप से चमकदार है।

मैं देख सकता हूँ इसे। यह इधर से फिर आई। यह वहाँ से शुरू होती है और इस तरह से आगे जाती है। तुम

इसमें तैर भी सकते हो। तुम इसमें नहा भी सकते हो। यह सब बेहद आसान है। दूसरों को बताओ कि यह सब कितना आसान है। यह कठिन नहीं है। यह प्राकृतिक है। यह सामान्य है। यह वही है, जहाँ से तुम आए हो। यह वही है, जो तुम हो। पता लगाओ कि तुम क्या हो और वही बने रहो। यह मत जानो कि तुम क्या नहीं हो और वैसा बनो भी नहीं। यह एक अलग तरह का सच है। सामान्य-से-सामान्य सच्चाई में से एक।

और तुम जो हो, उसके सिवा कुछ और नहीं हो सकते। यह एक भ्रम है। अगर तुम कुछ और बनने का प्रयास करोगे, जो कि तुम नहीं हो, तो तुम खुद भी नहीं बन पाओगे। तुम घृणा नहीं हो। तुम हत्याएँ नहीं कर रहे हो। यह ऐसा नहीं कि तुम कौन हो। तुम जो हो, वही बने रहो। इससे मतलब नहीं है कि तुम क्या हो, केवल वही बने रहो, जो हो। यही मौलिकता है।

मेरा बेटा सशंकित-सा मुझे देख रहा है। वह सोचता है कि मैं पागल बूढ़ा हो गया हूँ। मैं एक पागल बूढ़ा आदमी हूँ। हर कोई मेरे चारों तरफ मौजूद है। कोई एक, जो इस चीज को समझ सकता हो, हे ईश्वर! वह खूबसूरत औरत। मैं उसे कितने कम समय के लिए जान सका और मैंने उसे छोड़ दिया। वह यह जानती थी। उसने इंतजार किया। वह सीने के किसी दर्द से नहीं मरी। उसे मारा गया। मेरे बेटे ने मुझे बताया। उसे मारा गया, जब मैं वहाँ से चला गया था। जिस चीज से भी आप प्यार करते हैं, आप उसे खो देते हैं। आप तब खो देते हैं तो आप प्रेम को खो देते हैं। इतना सामान्य है। उसकी हत्या की गई, बलात्कार किया गया। मेरा बेटा जानना चाहता है कि मैं उस बलात्कारी के बारे में क्या महसूस करता हूँ।

'कैसा महसूस करते हैं, पिताजी, जब आप सुनते हैं कि जिस औरत से आप प्रेम करते थे, लोगों ने उसकी हत्या कर दी?'

और यह प्रकाश चारों तरफ फैला हुआ है। और तुम इसमें जा सकते हो या तुम इसके चारों तरफ घूम सकते हो। जब तुम इसमें जाते हो, उसमें केवल प्रेम है और अगर मैं इसके चारों तरफ घूमता हूँ तो यह अंधकार है और यह मुझे उन लोगों को मारने के लिए उकसाता है।

जब मैं प्रकाश में जाता हूँ तो मैं बलात्कारियों से भी प्रेम करने लगता हूँ। जब तुम प्रेम को खोते हो, तब तुम खुद को भी खो देते हो कि तुम कौन हो; क्योंकि तुम प्रेम में होते हो और बाकी समय जो तुम अँधेरे में के इर्द-गिर्द अँधेरे घूमते रहते हो, केवल प्रकाश से दूर रहने के लिए, जो कि तुम्हें बुलाता है, खुद की तरफ खींचता है। यह उसमें बेहद चाहता है। यह बेहद चमकदार है। यह अपनी चमक से तुम्हें अंधा बना सकता है।

तुम वाकई उन लोगों से प्रेम कर सकते हो, जिन्होंने उस औरत की हत्या कर दी, जिसे तुम प्रेम करते थे। मेरा अनुमान है...मेरा अनुमान है कि मैं कर सकता हूँ, क्योंकि यह तो है, जो मैं हूँ वो हूँ। जब तुम प्रेम करते हो, तब वहाँ किसी और चीज की गुंजाइश नहीं होती। अगर तुम प्रेम करते हो, तब वहाँ अप्रेम जैसा कुछ भी संभव नहीं हो सकता। यह वह सब है, जिसे तुम्हें छोड़ना होता है। ऐसा तब होता है, जब आप चमक-दमक को छोड़ते हैं; जब आप वह रोशनी छोड़ते हैं, जो गुफा में आ रही होती है।... उसे अंदर आते हुए देखें और तब वहाँ उस रोशनी के घेरे के चारों तरफ अंधकार होता है।

और तुम चाहते हो कि मैं अँधेरी जगहों पर जाऊँ। लेकिन मैं नहीं कर सकता, क्योंकि मैं उसी रोशनी का हिस्सा हूँ। यही मैं वह हूँ। और इसने मुझे दुखी कर दिया; लेकिन मुझे लगता है कि मैं इसीलिए हूँ यहाँ पर।

उसने मुझे बताया था कि वह मुझे कितना प्यार करती थी। उसने मेरा इंतजार किया और इंतजार किया और इंतजार किया। क्योंकि मुझे अपने अंदर का साहसिक इनसान देखना था। मुझे नई जगहें पता लगानी थीं। और इन

सबके बीच मैं कहीं जाने का इरादा छोड़ नहीं सकता था।

उसने कहा कि वह ऐसा नहीं कर सकता। और मैंने उससे कहा, ''तुम तैयार नहीं हो, लेकिन तुम्हीं हो वह।''

और मैं उठ गया और रोशनी में चलने लगा। मैं अब देख सकता हूँ। और मैंने उसे छोड़ दिया, बहुत आश्चर्यचकित। और रोशनी में जाकर मैं उसमें तैरने लगा। मैंने उसे नीचे की तरफ देखा, 'मेरे बेटे, रोशनी में कुछ इंच ऊपर उठो। यह महज कुछ इंच ही ऊपर है। बस, उस पर सरको और तुम खुद रोशनी में होगे। तुम्हें महज जरा सा और मुड़ना है।'

तुम जानते हो उसने क्या कहा? 'भाड़ में जाओ, तुम बूढ़े पागल आदमी। मैं उन लोगों की तलाश में जा रहा हूँ।'

यही है सब। मैं बीमार हो गया हूँ। मैं सबकुछ फेंकने जा रहा हूँ।

मीरा : बस, गहरी साँसें लीजिए।

वेन : मुझे पानी चाहिए।

मीरा : मैं लाती हूँ।

वेन : हे ईश्वर! हे ईश्वर!

मीरा : फिर से लेट जाएँ। बहुत अच्छा। आँखें बंद कर लें अपनी। इस रोशनी को आपकी सारी भावनाओं को सोख लेने दें, सारी ऊर्जा, इसे अपने पूरे शरीर में समा जाने दें। सभी को प्रेम में बदल जाने दें। सबका उपचार हो जाने दें। बहुत अच्छा। उसी गुफा में दोबारा जाएँ और उसी रोशनी के साथ, जो आपके ऊपर जगमगा रही थी। रोशनी में कुछ देर रहें। उसे आपको धुल देने दें। अब मुझे बताएँ, जब आपके बेटे ने आपको छोड़ दिया, फिर क्या हुआ?

वेन : अच्छा...मेरा अस्तित्व नहीं रहा। मैं शरीर में नहीं रहा फिर।

मीरा : आप सबकुछ देख सकते हैं—सबकुछ जो हुआ। क्या सोचते हैं आप उस उद्देश्य के बारे में, जो आपने पूरे जीवन में सीखा और उसे साझा किया?

वेन : वह सब सीखने और साझा करने के लिए नहीं था। वह सबकुछ आत्मसात् करने के लिए था। मुझे वह सब सीखना था, बजाय कि उस जैसा हो जाने के। मुझे वैसा बन जाने के बारे में सीखना था। और यह सब करते हुए मेरे जीवन का अंत समय भी आ गया। क्योंकि अब मैं ईश्वर हूँ, मैं ईश्वर के साथ हूँ। यह सब देखने में कितना तुच्छ-सा लगता है।

हालाँकि मुझे जरा सा भी याद नहीं है कि ठीक-ठीक मैंने इस सेशन में क्या कहा; लेकिन तसवीरें अब भी बेहद स्पष्ट हैं। क्या यह मेरे बीते जीवन की झलक थी, एक समानांतर जिंदगी थी? मैं इस बारे में केवल अनुमान ही लगा सकता हूँ। लेकिन मैंने जो कुछ बयान किया, उसे लेकर अभिभूत हूँ और चकित हूँ कि मेरे साथ ऐसा क्या घटित हुआ, जब मैं मीरा के साथ अर्ध-सम्मोहन की अवस्था में था। जैसा कि अनीता मूरजानी ने मुझे लिखे एक पत्र में कहा है—''जब मैं अनिश्चितता और धुँधली स्थिति के दौर में जाने को इच्छुक हुई तो मैंने अनंत संभावनाओं के द्वार खोल दिए।'' मैं आपको इस रहस्य के निहितार्थ खोजने के लिए छोड़ता हूँ।

सवाल 7 : क्या मैं... 'मैं जो हूँ, वह हूँ' की आवृत्ति के लिए ध्यान को इच्छुक हूँ?

'द मोजेज कोड' के लेखक जेम्स ट्वीमैन ने ध्वनि के माध्यम से उपचार करनेवाले विशेषज्ञ जोनाथन गोल्डमैन

से ट्यूनिंग फोर्क्स को लेकर उनके शोध और सृजन के बारे में पूछ रहा था कि कैसे वह ईश्वर का पवित्र नाम उसमें से ढूँढ़ निकालते हैं और फिर इन आवृत्तियों को अपने उपचारात्मक कार्यक्रम का हिस्सा बनाते हैं। इन रिकॉर्डिंगों का आधार वह ट्यूनिंग फोर्क्सही हैं, जिन्हें जोनाथन ने अपने हिसाब से डिजाइन किया था। वे उसी तरह से पवित्र नाम के समकक्ष तुलनात्मक शुभ अंक देने के समान है, जैसे कि जलती हुई झाड़ी के पास मोजेज ने 'मैं जो हूँ वह हूँ' को प्रस्तुत किया था, जैसा कि 'ओल्ड टेस्टामेंट' की पुस्तक 'इक्सोडस' में विस्तार से उल्लेख किया गया है।

'द मोजेज कोड' के अंत में जोनाथन ने बताया है कि किस तरह आवृत्तियों का सृजन कब्बालाह परंपरा से मिलान करते हुए किया गया, जहाँ विशिष्ट संख्याओं को शब्दों और अर्धवाक्यों के अनुरूप संयोजित किया जाता है। उन्होंने ध्यान आवृत्तियों के सृजन से जुड़े अपने शोध के विषय में इस टिप्पणी के साथ समापन किया—''मैं जो हूँ वह हूँ ट्यूनिंग फोर्क्स और उससे जुड़े दायरे का सृजन भड़काऊ व उत्साहजनक ध्वनि अनुभव है और इसकी क्षमता जबरदस्त है।''

ध्यान तो एक जरूरी अभ्यास है, जो चेतना और आपके उच्चतम भाव को जोड़ने में अहम भूमिका निभाता है। मैंने बरसों ध्यान किया है और पुस्तक (गेटिंग इन द गैप) भी लिखी, जो कि ध्यान के तमाम लाभों को बताती है। जब मैंने मोजेज कोड आवृत्ति ध्यान का प्रयोग किया, तब मुझे शांति के गहरे भाव का पता चला, जो उस संदेश की अनुगूँज (इको) पैदा करता है, जिसके बारे में मैंने इस पुस्तक में लिखा है। मैं आंतरिक मंत्र 'मैं हूँ' का प्रयोग करता हूँ, खुद को उस जगह पर देखने के लिए, जहाँ होने के लिए मैंने अपने मन में विचार बना रखा है। फिर मैं शांत होकर 'मैं हूँ' दोहराता हूँ, जो ईश्वर का नाम मोजेज को दिया गया, अपने उच्चतम भाव को सहयोग के लिए सम्मान देते हुए और समस्त इच्छाओं से जुड़े दैवी रुझान को पहचान देने के लिए। इन आध्यात्मिक उच्च भाववाली ध्वनियों के मेरे कमरे या मेरे ईयरफोन में बहते हुए मैं नींद और ईश्वर से संपर्क के लिए चेतनता को अपनी साँसों में महसूस कर पाता हूँ।

ये आवृत्तियाँ मेरे ध्यान और मेरी आध्यात्मिक गतिविधियों की अभिव्यक्ति का आम हिस्सा हैं और ऐसा पिछले लगभग एक साल से है। वास्तव में, मैं रोजाना 40 मिनट ध्यान करता हूँ और इन आवृत्तियों का सहारा लेता हूँ, क्योंकि मैं अपने पवित्र ध्यान अभ्यास के दौरान ईश्वर से चेतनता के स्तर पर संपर्क करता हूँ। मैंने अपने बहुत से बच्चों को अपने साथ ध्यान करने के लिए प्रोत्साहित भी किया है, जो इन पवित्र ध्वनि-तरंगों को सुनते हैं, जिसमें इस मंत्र 'मैं जो हूँ वह हूँ' का प्रयोग होता है। महज एक सत्र के उपरांत मेरे वयस्क बच्चे इससे जुड़ जाते हैं और हर दिन वे मुझसे कहते हैं कि मैं ये मंत्र 'मैं इच्छाएँ पूरी करनेवाली ध्वनियाँ हूँ' सुनाऊँ, ताकि हम सब एक साथ ध्यान लगा सकें।

मैंने पवित्र ध्वनियों को तैयार करके अलग सी.डी. जिसे मैंने 'मैं हूँ इच्छाओं की पूर्ति ध्यान' नाम दिया है, उसमें सुरक्षित कर दिया है। सी.डी. में तीन ट्रैक हैं। पहले ट्रैक में विस्तार से बताया गया है कि ध्यान कैसे लगाएँ और मैंने जो परिणाम हासिल किए हैं, उनके बारे में बताया है। मैं रोजाना या तो ईयरफोन लगाकर या बिना इसके एक कमरे में सफेद मोमबत्तियाँ लगाकर ध्यान करता हूँ। मेरे लिए ध्वनियाँ पवित्र हैं और मैं जेम्स ट्विमैन एवं जोनाथन गोल्डमैन का ऋणी हूँ, जिन्होंने इतना गंभीर काम किया है और ध्वनियों का पुनर्सृजन करके उन्हें खास संख्याओं से जोड़ दिया है। ये वे शब्द हैं, जिन्हें ईश्वर ने मोजेज से कहा था, जब उन्होंने ईश्वर से उनके नाम के विषय में पूछा था। ऐसा एक्सोडस की पुस्तक में लिखा है। हिब्रू में लिखे इन शब्दों को रूपांतरित किया गया तो निकला, 'मैं जो हूँ, वह हूँ।'

ध्यान लगाते समय उन पवित्र ध्वनियों को मेरे और मेरे बच्चों द्वारा सुनना देवत्व से जोड़ देता है और हम सब उसी में देर तक डूबकर गोते लगाते रहते हैं। मुझे तो इन ध्वनियों से प्रेम हो गया है और ऐसा लगता है कि ध्यान की पूरी प्रक्रिया के दौरान मेरी ख्वाहिशें पूरी हो चुकी हैं।

दूसरा ट्रैक 20 मिनट का है, जिसमें मोजेज कोड आवृत्ति ध्यान की पुन:प्रस्तुति है, जो कि गहरे ध्यान के लिए है और तीसरा ट्रैक भी 20 मिनट का ध्यान है, जिसमें गिटार का प्रयोग किया गया है, जिससे ज्यादा सक्रिय अनुभव मिलता है। मैं दूसरा और तीसरा ट्रैक सुनते हुए ध्यान जरूर करता हूँ। इसके साथ 'मैं जो हूँ, वह हूँ' मंत्र भी पहले ट्रैक से चलाता हूँ। यह वास्तव में बेहद सशक्त माध्यम है, जो आपको ईश्वर-प्रदत्त इच्छाओं की अभिव्यक्ति में आपकी मदद करता है।

❑

सारांश

इन महान् शिक्षाओं को आपके जीवन में कार्यान्वित करने के लिए जरूरत

1. खुद के सिद्धांत को बदलने के लिए इच्छुक बनें, जिसका निहितार्थ है कि आपने जिसे तथ्य माना है, उसके अनुरूप बदलाव लाएँ।
2. खुद को हमेशा अपने उद्गम के स्रोत से जुड़ा रखने के लिए अपनी पहचान करें।
3. अहं को दरकिनार कर 'मैं हूँ ईश्वर' बोलने के लिए सदैव तैयार रहें।
4. अपने सबसे बड़े उपहार—आपकी कल्पना—का संग्रह करके रखें।
5. ऐसे जिएँ जैसे कि आपकी इच्छाएँ पहले ही पूरी हो चुकी हों।
6. अपनी इच्छाओं की पूर्ति हो जाने का एहसास जगाएँ।
7. अपने ध्यान को किसी भी परोक्ष या अपरोक्ष वस्तु या व्यक्ति के लिए न भटकाएँ।
8. सोने से पूर्व के आखिरी पलों के दौरान अपने मन में उच्चतम भाव में यह लेकर चलिए कि आपकी इच्छाएँ पूरी हो चुकी हैं।
9. अपने मन को इस तरह तैयार करिए कि वह हर संभावना के लिए खुला रहे।
10. सदैव याद रखिए—

आप क्षमताओं के साथ पैदा हुए थे।

आप अच्छाई और विश्वास के साथ पैदा हुए थे।

आप आदर्शों और स्वप्नों के साथ पैदा हुए थे।

आप महानता के साथ पैदा हुए थे।

आप पंखों के साथ पैदा हुए थे।

आप रेंगने के लिए नहीं पैदा हुए थे, इसलिए ऐसा न करें।

आपके पास पंख हैं।

उनका इस्तेमाल करना सीखें और उड़ान भरें।

—रूमी

इस तरह मेरा प्रेम भरा श्रम, जिससे यह समस्त सामग्री छपने के लिए सामने आ सकी, इसका मैं समापन करता हूँ। मैं इस दौरान बहुत से आध्यात्मिक शिक्षकों के पूर्णतया संपर्क में आया, जिन्होंने इस पूरी पुस्तक में अपनी बातें कहीं।

❑

संदर्भ

सेंट जर्मेन फाउंडेशन का विशेष शुक्रिया, जिन्होंने इस बात की मंजूरी दिलाई कि मैं 'मैं हूँ' प्रवचनों से उद्धरण ले सकूँ, जिनका सेंट जर्मेन ने वाल्यूम 3 और 11 में उल्लेख कर रखा है। (सेंट जर्मेन फाउंडेशन, शुआंबर्ग, आई.एल. अनुमति के साथ प्रयोग) कृपया पधारें—www.SaintGermainPress.com डीवॉर्स प्रकाशन को भी विशेष धन्यवाद, जिनकी अनुमति से नेविले की लिखी 'द पावर ऑफ अवेयरनेस एंड फीलिंग इज द सीक्रेट' के उद्धरणों का प्रयोग किया जा सका। (डीवॉर्स प्रकाशन, कैमारिलो, सीए—अनुमति के साथ प्रयोग)। कृपया पधारे —www.DeVorss.com

❑❑❑

Notes

[←1]

. नेविले, द पावर ऑफ अवेयरनेस, पेज 7, कैमारिलो, सीए : डीवॉर्स पब्लिकेशंस, 2005

[←2]

. वही, पेज 12

[←3]

. वही, पेज 19

[←4]

. नेविले, द पावर ऑफ अवेयरनेस, पेज 121

[←5]
. वही

[←6]

. असेंडेड मास्टर सेंट जर्मेन, द 'आई ऐम' डिस्कॉर्सेज, अंक 3, प्रस्तावना शामबर्ग, आई एल : सेंट जर्मेन प्रेस

[←7]

. असेंडेड मास्टर सेंट जर्मन, द 'आई ऐम' डिस्कॉर्सेज, अंक 3, डिस्कॉर्स 01

[←8]
. वही

[←९]

. असेंडेड मास्टर सेंट जर्मेन, द 'आई ऐम' डिस्कॉर्सेज, अंक 3, डिस्कॉर्स 02

[←10]

. असेंडेड मास्टर सेंट जर्मेन, द 'आई ऐम' डिस्कॉर्सेज, अंक 3, डिस्कॉर्स 16

[←11]

. नेविले, द पावर ऑफ अवेयरनेस

[←12]

. नेविले, द पावर ऑफ अवेयरनेस

[←13]
. वही

[←14]
. वही

[←15]
. वही

[←16]

. असेंडेड मास्टर सेंट जर्मेन, द 'आई ऐम' डिस्कॉर्सेज, अंक 3, डिस्कॉर्स 21

[←17]

. नेविले, द फीलिंग इज द सीक्रेट इन द नेविले रीडर। कामारिलो, सीए—डीवॉर्स प्रकाशन, 2005

[←18]

. आई.बी.आई.डी.

[←19]

. वही।

[←20]
. वही।

[←21]

. वही।

[←22]

. वही।

[←23]

. वही।

[←24]

. वही।

[←25]

. नेविले, द पावर ऑफ अवेयरनेस

[←26]

. वही

[←27]

. नेविले, द पावर ऑफ अवेयरनेस

[←28]

. वही।

[←29]

. वही

[←30]

. वही।

[←31]

. असेंडेड मास्टर सेंट जर्मेन, द 'आई एम' डिस्कॉर्सेस, अंक 3, डिस्कॉर्स 11

[←32]

. नेविले, द पावर ऑफ अवेयरनेस

[←33]

. असेंडेड मास्टर सेंट जर्मेन, द 'आई एम' डिस्कॉर्सेस, अंक 3, डिस्कॉर्स 06

[←34]

नेविले, द पावर ऑफ अवेयरनेस

[←35]

. असेंडेड मास्टर सेंट जर्मेन, द 'आई एम' डिस्कॉर्सेस, अंक 3, डिस्कॉर्स 16

[←36]

. नेविले, द पावर ऑफ अवेयरनेस

[←37]

. नेविले, द फीलिंग इज द सीक्रेट

[←38]
. वही।

[←39]

. वही।

[←40]

. असेंडेड मास्टर सेंट जर्मेन, द 'आई एम' डिस्कॉर्सेस, अंक 3, डिस्कॉर्स 04

[←41]

. नेविले, द फीलिंग इज द सीक्रेट

[←42]
. वही।

[←43]

. असेंडेड मास्टर सेंट जर्मेन, द 'आई एम' डिस्कॉर्सेस, अंक 3, डिस्कॉर्स 16

[←44]

. नेविले, द पावर ऑफ अवेयरनेस, पेज 111-12

[←45]

. वही

[←46]

. असेंडेड मास्टर सेंट जर्मेन, द 'आई एम' डिस्कॉर्सेस, अंक 3, डिस्कॉर्स 16

[←47]

. वही।

[←48]

. असेंडेड मास्टर सेंट जर्मेन, द 'आई एम' डिस्कॉर्सेस, अंक 3, डिस्कॉर्स 26

[←49]

. वही।

[←50]

. वही।

[←51]

. नेविले, द फीलिंग इज द सीक्रेट

[←52]

. असेंडेड मास्टर सेंट जर्मेन, द 'आई एम' डिस्कॉर्सेस, अंक 3, डिस्कॉर्स 27

[←53]

. नेविले, द फीलिंग इज द सीक्रेट

[←54]

. असेंडेड मास्टर सेंट जर्मेन, द 'आई एम' डिस्कॉर्सेस, अंक 3, डिस्कॉर्स 07

[←55]

. असेंडेड मास्टर सेंट जर्मेन, द ‘आई एम’ डिस्कॉर्सेस, अंक 3, डिस्कॉर्स 31

[←56]

. असेंडेड मास्टर सेंट जर्मेन, द 'आई एम' डिस्कॉर्सेस, अंक 11, शामबर्ग, आई एल : सेंट जर्मेन प्रेस।